

Nuorten mentaalivalmennus

Mentaalivalmennuksen opas juniori jääkiekkjoukkueelle

Rasmus Lindström

Examensarbete
Idrott- och hälsopromotion
2015

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott- och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	14270
Författare:	Rasmus Lindström
Arbetets namn:	Mentalträning för unga – En mental tränings handbok för ett ishockeylag
Handledare (Arcada):	Riitta Vienola
Uppdragsgivare:	KJT-Haukat B-juniorer
<p>Sammandrag:</p> <p>Detta examensarbete har gjorts på beställning till ishockeylaget KJT-Haukat B-juniorens tränare. Tränarens eget intresse och hans vilja att lära sig mera om mentalträning lade grunden till arbetet. Teoretiska referensramen i arbetet är från litteratur kring mentalträning, gruppdynamik, drop-off fenomenet, träning med unga, spelarens stig samt motivation. En förfrågan om tränarens förkunskaper om ämnet mentalträning gjordes i början av processen. Syftet med arbetet var att kunna skapa en personlig mentaltränings handbok för tränaren. Syftet uppfylldes genom handboken men dess funktionalitet i praktiken kan inte säkras innan tränaren använt boken en längre tid. Examensarbetet är ett funktionellt arbete var metoden är processbeskrivning. Processbeskrivning innebär att det val man gör i texten motiveras med hjälp av källor. Resultatet blev en mentaltränings handbok åt lagets tränare. I handboken finns det olika mentaltränings tekniker som tränaren kan använda i sitt lag. I rapportdelen framgår det hur och varför slutprodukten gjordes. Enligt kunskapen i den teoretiska referensramen formades den slutliga produkten. I rapportdelen motiveras de olika besluten som tagits i processen.</p>	
Nyckelord:	Mentalträning, gruppdynamik, träning med unga, drop-off fenomenet, motivation, spelarens stig
Sidantal:	78
Språk:	Finska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sport and health promotion
Identification number:	14270
Author:	Rasmus Lindström
Title:	Mental training for young people – A mental training handbook for a hockey team
Supervisor (Arcada):	Riitta Vienola
Commissioned by:	KJT-Haukat B-juniors
<p>Abstract:</p> <p>This degree thesis is made for an ice hockey team's coach. The team is called KJT-Haukat B-juniors. The interest of this subject by the coach laid the foundation of this research. The research theoretical framework is about mental training, group dynamics, drop-off phenomenon, training with young people, players path and motivation. The coach was also requested to answer a questionnaire about his knowledge in mental training. The purpose of this degree thesis was to create a personal handbook for the coach. The purpose was fulfilled by creating the handbook but it is still to be seen if the handbook works for the coach and his team. This degree thesis is a functional work and the method used is a process description. In a thesis degree with process description the writer has to motivate his solution with different references. The result of this degree thesis is a mental training handbook for the coach. There are different kinds of mental training techniques in the handbook. It requires a longer period of time to decide about the handbooks functionality in practice. The report clarifies how things were done and why. The handbook were done according to the theoretical frame and the questionnaire for the coach. Decisions made in the handbook are motivated in the report.</p>	
Keywords:	Mental training, group dynamics, drop-off phenomenon, training with young people, players path, motivation
Number of pages:	78
Language:	Finnish
Date of acceptance:	

Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunnan ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	14270
Tekijä:	Rasmus Lindström
Työn nimi:	Nuorten mentaalivalmennus- Mentaalivalmennuksen opas juniori jääkiekkjoukkueelle
Työn ohjaaja (Arcada):	Riitta Vienola
Toimeksiantaja:	KJT-Haukat B-juniorit
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tämä opinnäytetyö on tilaustyö KJT-Haukat B- junioreiden valmentajalta. Valmentajan oma mielenkiinto mentaalivalmennusta kohtaan loi perustan tutkimukselle. Teoreettinen viitekehys perustuu aiheen kirjallisuuteen mentaalivalmennuksesta, ryhmädynamiikasta, nuorten valmennuksesta, drop-off ilmiöstä, pelaajan polusta, motivaatiosta sekä valmentajalle osoitetusta kyselylomakkeen vastauksista. Kyselylomakkeen avulla selvitettiin valmentajan tietotaitoa mentaalivalmennuksesta. Tutkimuksen tavoite on luoda yksilöllinen mentaalivalmennuksen opas. Tavoite täyttyi oppaan myötä. Oppaan käytännön toimivuuden määrittämistä ei pysty vielä mittaamaan. Valmentajan on käytettävä opasta pidemmän aikaan selvittääkseen sen käytännön toimivuutta. Tämä on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa metodina on käytetty prosessinkuvausta. Prosessinkuvauksessa motivoidaan tehtyjä valintoja viittaamalla lähteisiin. Toiminnallista opinnäytetyötä kuvastaa se, että tutkimukseen sisältyy lopputuote, tässä tapauksessa mentaalisenvalmennuksen opas. Tutkimuksen tulokseen, mentaalivalmennuksen oppaaseen, on kerätty tieto teoreettista viitekehyksestä sekä valmentajalle suunnatusta kyselylomakkeesta. Raportissa selviää miten ja miksi tutkimus on tehty.</p>	
Avainsanat:	Mentaalivalmennus, ryhmädynamiikka, drop-off ilmiö, Nuorten valmennus, motivaatio
Sivumäärä:	78
Kieli:	Suomi
Hyväksymispäivämäärä:	

SISÄLLYSLUETTELO

Kuvia	7
1 Johdanto.....	7
2 Keski-uudenmaan Juniorijääkiekon tuki ry (KJT)	9
2.1 Pelaajan polku	10
3 TAVOITE	12
4 MENTAALISEN VALMENNUKSEN PERUSTEET	12
4.1 Mentaalivalmentajan ominaisuudet	13
4.2 Mentaalivalmennuksen hyödyt	14
5 Mentaaliset TAI DOT ja HARJOITTEET	14
5.1 Rentoutuminen	15
5.2 Tavoitteiden asettelu	18
5.3 Mielikuvaharjoittelu	19
5.4 Itsepuhe	20
6 VALMENTAMINEN JOUKKUELAJEISSA	21
6.1 Kun valmennus epäonnistuu	22
7 NUORTEN VALMENNUS	22
8 YHTEISÖLLISYYS.....	25
9 DROP-off ILMIÖ NUORTEN KESKUUDESSA.....	26
10 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	28
10.1 Kohderyhmän valikoituminen	29
11 PROSESSINKUVAUS.....	29
11.1 Reliabiliteetti ja validiteetti	30
11.2 Tutkimusetiikka	31
12 TULOS	32
12.1 Ideataso	33
12.1.1 Aiheen analyysi.....	33
12.1.2 Tutkimuksen tavoite.....	34

12.1.3	<i>Kohderyhmä</i>	34
12.1.4	<i>Teoria</i>	34
12.1.5	<i>Pelaajan polku (Keski-Uudenmaan Juniorikiekon Tuki ry)</i>	35
12.2	<i>Sitoutuminen</i>	35
12.3	<i>Toteuttaminen & Kirjoittaminen</i>	36
12.3.1	<i>Tuotteen tekeminen</i>	36
12.3.2	<i>Tuotteen analysointi</i>	37
12.3.3	<i>Raportin kirjoittaminen</i>	38
13	POHDINTA	38
13.1	<i>Tulospohdinta</i>	39
13.2	<i>Metodipohdinta</i>	41
13.3	<i>Yhteenveto tavoitteiden täyttymisestä</i>	42
13.4	<i>Jatkotoimenpiteet</i>	42
	LIITTEET	43
	<i>Liite 1: Mentaalisen valmennuksen opas</i>	43
	<i>Liite 2 Kyselylomake</i>	62
	<i>Liite 3 työn tiivistelmä ruotsiksi</i>	68
	LÄHTEET	76

KUVIA

Kuva 1. KJT:n pelaajan polku (kjt-hockey.fi, 2014) s.10

Kuva 2. Prosessinkuvaus (Vilkka ja Airaksinen 2004) s.31

Kuva 3. Bewe-Tuuskin ottelusta 2014. Kuvan ottanut joukkueen mediavastaava Jari Hotti. s.41

Kuva 4. Bewe-Tuuskin ottelusta 2015. Kuvan ottanut joukkueen mediavastaava Jari Hotti. s.43

Kuva 5. Bewe-Tuuskin ottelusta 2014. Kuvan ottanut joukkueen mediavastaava Jari Hotti. s. 46

Kuva 6. Bewe-Tuuskin ottelusta 2014. Kuvan ottanut joukkueen mediavastaava Jari Hotti. s. 47

Kuva 7. Bewe-Tuuskin joukkuekuva kaudelta 2014-2015. Kuvan ottanut joukkueen mediavastaava Jari Hotti. s.53

Kuva 8. Bewe-Tuuskin ottelusta 2014. Kuvan ottanut joukkueen mediavastaava Jari Hotti. s.55

Kuva 9. Bewe-Tuuskin ottelusta 2015. Kuvan ottanut joukkueen mediavastaava Jari Hotti. s. 57

1 JOHDANTO

Usein kuulee puhuttavan urheilijoista joilla ”pää ei kestä” kovissa paikoissa. Mentaalivalmennusta tai valmentajaa kaivataan silloin kun urheilija on ”pettänyt” kansan odotukset. Urheilijoiden menestys kumpuaa nuoriin urheilijan alkuihin, joilla innostuksen kipinä voi kasvaa roihuksi urheilija idolinsa menestyksen myötä. Roihu voi myös tukahtua monista syistä. Mentaalisen valmennuksen myötä voidaan jossakin määrin estää tämän roihun tukahtumista (Mattiikka ja Roos-Salmi, 2012. s.11-12).

Kiinnostus mentaalista valmennusta kohtaan syntyi vasta 1960-luvulla. Todellisen jalansijan urheiluseuroissa ja urheiluyhdistyksissä mentaalinen valmennus on saavuttanut vasta viimeis-

ten vuosikymmenten aikana. Mentaalinen valmennus tutkii ihmisen käyttäytymistä urheiluympäristössä (Horn, 2008. s.1).

WHO:n koululaistutkimustulosten (vuosina 1985-2010) perusteella liikuntasuositusten mukaan liikkuvilla 11-15 vuotiailla pojilla liikuntaharrastukset vähenevät noin 55 prosenttia. Tyttöillä liikuntaharrastukset vähenevät noin 58 prosenttia samassa iässä. Nämä lukemat ovat meillä Suomessa korkeampia kuin muissa länsimaissa (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg ja Kokko, 2013. s.15).

Tutkimustyön tavoite on tehdä jääkiekkjoukkueen valmentajalle, KJT-Haukat B-juniorit, mentaalivalmennuksen opas. Voisiko joidenkin pelaajien kohdalla lopettamispäätös unohtua oppaan tuomien harjoitteiden avulla? Oppaassa on myös harjoitteita ja metodeja joiden avulla valmentaja voi parantaa joukkueensa ryhmädynamiikkaa sekä pelaajien motivaatiota. Oppaaseen on kerätty kaikki keskeisimmät aiheet, joita valmentaja voi käyttää valmentaessaan joukkuettaan.

KJT-Haukat B-juniori joukkue on tämän tutkimustyön tilaaja, joka esitellään perusteellisemmin seuraavassa kappaleessa. Tämän työn teoreettinen viitekehys perustuu alan kirjallisuuteen ja artikkeleihin. Teoreettinen taustatieto esittelee pääasiassa mentaalista valmennusta, drop-off ilmiötä ja joukkueessa sekä ryhmässä toimimista.

Kiinnostus kyseistä aihetta kohtaan on tullut kahdeksantoista vuoden jääkiekonpelaamisen jälkeen jolloin olen nähnyt Suomen korkeimmat sarja-tasot sekä pääkaupunkiseudun parhaimmat pelaajat ja joukkueet. Mentaalisen ja psyykkisen valmennuksen olemattomuus on mietittänyt jo muutaman vuoden ajan. Jos pelaajia valmennettaisiin ja ohjattaisiin myös henkisesti enemmän uskon, että moni nuori urheilija joka, miettii urheilun lopettamista saataisiin jatkamaan. Tämä voisi johtaa yleisempään yhteiskunnalliseen hyvinvointiin. Fyysisesti aktiivisemmat lapset ja nuoret pärjäävät paremmin koulussa ja kärsivät harvemmin keskittymisvaikeuksista kuin fyysisesti inaktiiviset lapset. Motorinen valmius, havainnointikyky sekä kognitiivinen valmius kehittyvät nuorella tehokkaammin fyysisen aktiivisuuden myötä. Motorisilla valmiuksilla sekä kyvyillä voi vaikuttaa myös kognitiivisiin valmiuksiin (Ericsson, 2005. s. 42).

2 KESKI-UUDENMAAN JUNIORIJÄÄKIEKON TUKI RY (KJT)

KJT on Keski-Uudellamaalla oleva jääkiekkoseura, jonka tavoitteena on tarjota jokaiselle pelaajalle pelipaikka ja tavoitteellista kilpaurheilua. Seura ilmoittaa kotisivuillaan valmennukselliseksi tavoitteeksi kehittää yksilöä urheilijana ja jääkiekonpelaajana (kjthockey.fi, 2014). KJT kuuluu myös NUORI SUOMI ohjelmaan, jonka tarkoituksena on edistää lasten ja nuorten liikuntaa suomessa (kjthockey.fi, 2014).

KJT:llä on monia erilaisia ja eri-ikäisiä joukkueita, aina leijona kiekkokoulusta suomi-sarjan edustusjoukkueeseen ja naisten sm-sarja joukkueeseen asti. KJT pyrkii seurana tarjoamaan jokaiselle halukkaalle pelipaikkaa (kjthockey.fi, 2014).

Nuorimmat jääkiekkoilijat ovat 2006-2011 syntyneitä, jolloin he aloittavat leijona kiekkokoulussa. Tavoitteena nuorimmalla ikäryhmällä on opetella luistelemaan ja jäällä olo on leikkiä vielä tässä vaiheessa (kjthockey.fi, 2014). KJT:sta löytyy niin tyttö- kuin poikajoukkueita, D-G juniorit pelaavat vielä sekajoukkueissa joissa, on tyttöjä ja poikia, näitä joukkueita on kaiken kaikkiaan seitsemän. Tyttöillä ja naisilla on yhteensä viisi eri joukkuetta. Poikajoukkueita on kymmenen. Erilaisia harrastejoukkueita on KJT:llä kahdeksan. Heidän toimintansa on ainostaan hauskanpitoa yhdestä kahteen kertaa viikossa. Kaikille jääkiekosta kiinnostuneille löytyy harrastejoukkue iästä ja sukupuolesta riippumatta (kjthockey.fi, 2014).

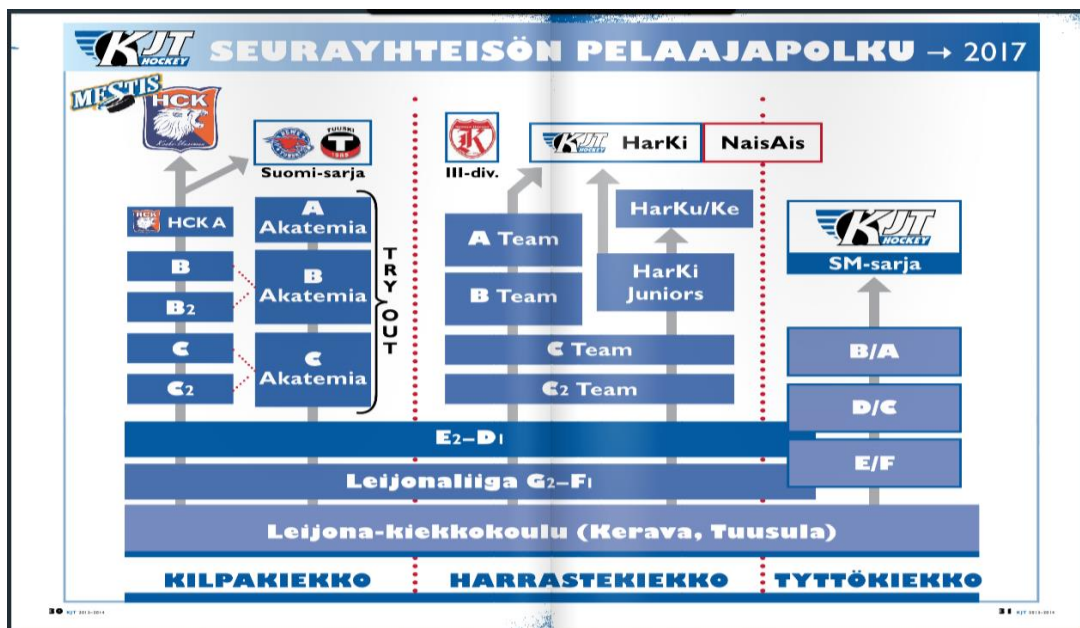
KJT tavoitteellisemmat juniorijoukkueet tekevät seurayhteistyötä Järvenpään Haukkojen kanssa. Tämän vuoksi B-junioreiden joukkueet, joita on kolme kappaletta, ovat nimeltään KJT-Haukat B, KJT-Haukat B-team ja KJT B2 team (kjthockey.fi, 2014).

Tämän työn tarkoituksena on kehittää mentaalivalmennusta KJT- Haukat B:ssä, joka on seuran tämän ikäluokan ykkösjoukkue. Joukkue pelaa ikäluokkansa toiseksi korkeimmalla sarjatasolla, B-nuorten Mestistä. Seurayhteistyö koskee lähinnä C- ja B-junioreita. A-junioreissa joukkueen nimi on HCK, johon on kerätty kaikki alueen (Uudenmaan) lahjakkaimmat A-juniori ikäiset pelaajat (kjthockey.fi, 2014).

2.1 Pelaajan polku

Keskimäärin urheilun harrastaminen aloitetaan 6-9-vuotiaana. Urheilupolut ovat Suomessa moninaisia ja jokaisella urheiluseuralla on oma polkunsä (Liikuntaneuvosto, 2015. s.74). Suomen jääkiekkoliitto on valmistellut jääkiekkoseuroille pohjan, jota jokainen seura saa mukauttaa itselleen sopivaksi. Pelaajan polun tavoitteena on tarjota jokaiselle suomalaiselle jääkiekkoilijalle edellytykset kehittyä itsenäiseksi ja vastuuntuntoiseksi joukkuepelaajaksi ja lopuksi ammattilaishkiekkoilijaksi. Pelaajaa pyritään valmistamaan taidollisesti, fyysisesti, henkisesti ja pelikäsityksellisesti pärjäämään kilpailullisesti kovenevassa ympäristössä (Tiikkaja, leijonat.fi, 2012).

KJT:lla on erikseen seurayhteisön pelaajapolku (Kuva 2) sekä yksilön taitopolku. Seurayhteisön pelaajapolkuun kuuluu Uudenmaan-alueen joukkueet. Seurayhteisön pelaajapolku on jaettu kolmeen erilliseen osaan: kilpakiekko, harrastekiekko ja tyttökiekko. Mallissa selviää pelaajan polku aina kiekkokoulusta aikuisten Suomi-sarja, harraste- tai naisten SM-sarja joukkueeseen asti. Tässä mallissa on erikseen esitelty kaikki yksittäiset joukkueet. Kiekkokoulusta D-junioreihin polku on sama kaikille KJT:n junioripelaajille. Joitakin poikkeuksia löytyy tyttöjen E- ja F-juniorijoukkueissa, mutta pääasiassa tytöt pelaavat poikien joukkueissa D-junioreihin asti. C-junioreissa on pelaajan punnittava motivaationsa ja taitotasonsa harjoittelua kohtaan. Jos hänen suuntautumisensa painottuu kilpakiekkoa kohtaan, on hänen sitouduttava toimintaan sen mukaisesti. Harrastekiekossa toiminta painottuu enemmän hauskanpitoon ja kuntoiluun. Harjoituksissa käydään oman mielen mukaan 1-3 kertaa viikossa. Naisilla pelaajan polku on yksinkertaisempi. Pelaajien vähäisen määrän takia joukkueita on yleensä vain yksi per ikäryhmä. Tässä tapauksessa tasoerot joukkueen sisällä voivat kasvaa suuriksi (kjt-hockey.fi, 2014).



Kuva 1 KJT:n pelaajan polku (kjthockey.fi, 2014)

KJT:n määrittämä lapsikiekkon taitopolku alkaa kiekkokoulusta (3-6-vuotiaat lapset) ja päättyy D-junioreihin. Suunnitelma pohjautuu malliin, joka jakautuu kolmeen eri kategoriaan ja harjoitusmalliin: Leikkimaailma, liikuntamaailma ja urheilumaailma (kjthockey.fi, 2014).

Leikkimaailmassa, joka alkaa kiekkokoulusta (3-6-vuotiaat) ja päättyy G-junioreihin (7-vuotiaat) on KJT:n mallissa tarkoitus saada lapset innostumaan liikunnasta. Liikuntamaailmassa (F-E-juniorit, 8-11-vuotiaat) on tavoitteena saada nuoret innostumaan jääkiekon pelaamisesta. Viimeisessä mallissa, urheilumaailmassa, on tavoitteena tehdä nuorista jo urheilijoita ja saada heidät innostumaan urheilijana olemisesta ja sen tuomasta elämäntavasta (kjthockey.fi, 2014).

3 TAVOITE

Tämän työn tavoite on luoda juniorijääkiekkjoukkueen valmentajalle suunnattu mentaali- valmennuksen opas. Oppaan sisältö koostuu aiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta ja tutkimusartikkeleista. Joukkueen päävalmentajan tarpeita kartoitettiin kyselylomakkeen avulla.

Tavoitteena on myös ehkäistä drop-off ilmiötä mentaalisen valmennuksen avulla sekä selvittää, millä valmennustekniikoilla valmentaja voisi parantaa joukkueen ryhmädynamiikkaa ja yksittäisten pelaajien motivaatiota.

Tutkimuskysymykset:

Miten mentaalisen valmennuksen avulla voi ehkäistä drop-off ilmiötä?

Millä valinnoilla ja käyttäytymismalleilla valmentaja voi edistää nuoren urheilijan motivaatiota ja kehitystä?

Miten saadaan parannettua joukkuehenkeä mentaalisen valmennuksen avulla?

4 MENTAALISEN VALMENNUKSEN PERUSTEET

Mentaalivalmennus on yksi urheilupsykologian osa. Urheilupsykologia on urheilijan käyttäytymistä eri liikuntatilanteissa tutkiva tieteenala. Tämä on varsinkin meidän leveysasteilla suhteellisen uusi tieteenala (Matikka, 2012. s.12-13). Urheilupsykologia tutkii urheilijaa kilpailu- tai muussa liikuntatilanteessa ja pyrkii löytämään vastauksia ja syitä miksi urheilija toimii tietyllä tavalla. Tämän avulla pyritään luomaan urheilijalle positiivinen ja hyvinvoiva ympäristö. Mentaalisen valmennuksen ensisijainen tehtävä on kaivaa urheilijasta paras mahdollinen suorituskyyky tiukimmassakin kilpailutilanteessa (Matikka 2012 s. 23).

Ihmiskeskeisyys, ihmisen tai urheilijan tarpeiden huomioon ottaminen ja kehityksen tukeminen ovat myös asioita joita urheilupsykologia tutkii. Siksi urheilu- ja liikuntapsykologista osaamista käytetään myös muissa tehtävissä, esimerkiksi: Urasuunnittelu, koululiikunta, eri-

laisten organisaatioiden johtaminen ja kehittäminen, harjoitusohjelmien suunnittelu ja yksilö/ryhmävalmennuksen käytännöt (Matikka 2012, s. 40-43).

4.1 Mentaalivalmentajan ominaisuudet

Mentaalivalmennuksen ammattilainen voi olla avuksi urheilijalle ja moni urheiluseura tai yksittäinen urheilija turvautuu ammattilaisen apuun. Esimerkiksi jääkiekkjoukkue Tampereen Tappara käyttää urheilupsykologin palveluita avukseen pelaajien psyykkisen hyvinvoinnin turvaamiseksi. Mentaalivalmentajan tehtäviin kuuluu pelaajien kanssa keskustelu eri elämäntilanteista. Mentaalivalmentaja keskustelee pelaajien kanssa asioista jotka auttavat heitä suoriutumaan paremmin kaukalossa. Keskusteluiden aiheet ovat yksilöllisiä ja eri-ikäisten pelaajien kanssa käydään läpi erilaisia asioita. 16-17-vuotiaita poikia nostetaan aikuisten maailmaan ja heidän vaatimustaso on huomattavasti korkeampi kuin junioreissa. Valmentajan on tärkeää saada pelaajat ymmärtämään, että ryhmän tulos ratkaisee lopputuloksen, eikä niinkään yksilön onnistuminen (Lund, 2014. yle.fi).

Urheilijoiden mukaan hyvät ja tehokkaat mentaalineuvojat ja valmentajat ovat asiantuntevia, kokeneita ja ammattitaitoisia. Valmentajilla pitää olla joustava lähestymistapa, heidän pitää myös olla hyviä kuuntelijoita ja kiinnostuneita urheilijan yleisestä hyvinvoinnista (Ponnysamy ja Grove, 2014. s.640).

Mentaalivalmentajien pitää tarjota urheilijoille käytännönläheistä neuvoa, jonka urheilija voi helposti ymmärtää ja käyttää kilpailutilanteessa. Pitkäaikainen sitoutuminen on myös tärkeä ominaisuus, jota mentaalivalmentajalta vaaditaan. Hänen tulee myös painottaa harjoittelunsa urheiluun liittyviin mentaalisiin taitoihin eikä niinkään keskittyä urheilijoiden elämään urheilun ulkopuolella (Ponnysamy ja Grove, 2014. s.640).

4.2 Mentaalivalmennuksen hyödyt

Mentaalivalmennuksen perimmäinen tarkoitus on parantaa urheilijan suorituskykyä ja lisätä hyvinvointia (Matikka ja Roos-Salmi, 2012. s. 23).

Huippu-urheilijoilta kysyttäessä mentaalivalmennuksen hyötyjä oli 86 % vastaajista sitä mieltä, että mentaalivalmennus on todella tarpeellinen harjoitusmuoto ja loput vastaajista piti sitä jokseenkin tarpeellisenä. Huippu-urheilijat pitävät tärkeimpänä opetella mentaalisenvallennuksen perustaa, erilaisia mentaalisia taitoja, kilpailutilanteiden hallintaa, keskittymistä, huipputenon psykologiaa sekä tenon jatkuvaa parantamista arvioinnin kautta (Matikka ja Roos-Salmi, 2012. s. 15).

Tutkimalla mentaalivalmennusta on löydetty monia hyötyjä joita harjoittelu tuo urheilijoille. Mentaalivalmennuksen hyötyjä voivat olla: parantunut keskittyminen, selviytyminen paremmin ahdistuksesta, parempi tunteiden hallinta, parempi paineensietokyky, parantunut kommunikatio valmentajien ja joukkueovereiden kanssa, kyky suoriutua yhtä hyvin tiukassa kilpailutilanteessa kuin harjoituksissa, selviytyminen henkisesti paremmin loukkaantumisista ja kuntoutuksesta, selviytyminen paremmin ongelmista yksityiselämässä, parempi stressitilanteiden ennaltaehkäisy ja parempi työ-uupumuksen ennaltaehkäisy. Moni urheilija kokee myös urheilun nautinnon lisääntyneen merkittävästi psyykkisen valmentajan avulla. Naiset vastaanottavat paremmin psyykkistä valmennusta kuin miehet ja fyysisesti helpompien lajien edustajat paremmin kuin fyysisesti rankkojen lajien urheilijat (Wrisberg, Simpson, Loberg, Withycombe ja Reed, 2009. s.475-476).

5 MENTAALISET TAIDOT JA HARJOITTEET

Puhuttaessa mentaalivalmennuksesta, käytetään usein termejä mentaaliset taidot ja mentaaliset harjoitteet. Näiden erottaminen on usein haastavaa. Mentaaliset taidot tulevat kun mentaa-

liset harjoitteet tuottavat tulosta. Seuraavassa käsittelen erilaisia mentaalivalmennuksen harjoitteita, joista myöhemmin kehittyy taitoja.

Erilaisia mentaalivalmennuksen harjoitteita voivat olla: rentoutuminen, tavoitteiden asettaminen, mielikuvaharjoittelu ja itsepuhe (eng. relaxation, goal-setting, imagery and mental rehearsal and self-talk).

5.1 Rentoutuminen

Urheilijoilla on usein todella stressaava arki. Suorituspaineeet ovat korkealla ja urheilijan tulisi olla jatkuvasti fyysisesti parhaalla mahdollisella tasolla. Rentoutuminen on yksi useimmiten käytetyistä tavoista selviytyä stressaavista ja painostavista tilanteista urheilijoiden keskuudessa (Hardy, Jones ja Gould. 1996. s.12).

Rentouden- ja jännityksenhallinta harjoitukset on hyvä aloittaa jo 17-18- vuotiaana. Uran kehittyessä paineetkin kasvavat ja tähän on oltava valmis. (Heino, 2000. s. 273).

Rentous on urheilusuorituksessa fyysinen ja psyykinen olotila. Fyysinen rentous on aktiivisten lihasten optimaalinen jännitystila ja passiivisten lihasten mahdollisimman alhainen jännitystila. (Heino, 2000. s.263).

Kun urheilija pystyy sulkemaan ylimääräiset ärsykkeet ja ajatukset mielestään pois urheilusuorituksen aikana kutsutaan sitä psyykkiseksi rentoudeksi. Urheilija ohjaa keskittymisensä ainoastaan urheilusuoritukseen vaikuttavilla tekijöillä. (Heino, 2000. s.264).

Hän oppii myös säätelemään autonomisen hermoston toimintaa. Tämä on urheilussa tärkeää, koska autonominen hermosto säätelee kilpailujännitystä sekä vireystasoa (Matikka ja Roos-Salmi, 2012. s.181).

Rentoutumisharjoituksen aikana urheilijan elimistössä näkyy rentoutumisen vaikutuksia. Esimerkiksi hengitystiheys ja sydämen lyöntitiheys harvenevat, verenpaine laskee, lihasten lämpö paranee, veren maitohappopitoisuus laskee, hermojen ja lihasten yhteistyö paranee, palau-

tuminen nopeutuu, psyykkisen energiantaso nousee ja voimavarat lisääntyvät (Matikka ja Roos-Salmi, 2012. s.182).

Rentoutuminen auttaa ahdistukseen, jota voi syntyä ennen peli- tai kilpailutilannetta. Huippu-urheilijan erottaa usein muista urheilijoista siten, että tämä osaa hallita ahdistusta ja että tämä usein on suhteellisen rentoutuneen oloinen tiukassakin kilpailutilanteessa. Urheilijan pitäisi pystyä sulkemaan jännite ja ahdistus pois rentoutumisen avulla. Vuoden 1992 olympialaisten laskettelun kultamitalisti Kerrin Lee-Gartner kuvailee ennen tiukkaa suoritusta mietteitään näin:

”Keskittyminen on niin intensiivistä, suljet muut ajatukset pois päältä. Luottamus itseesi on kova. Olet valmistautunut ja harjoitellut vuosia juuri tähän hetkeen. Et voi muuta kuin antaa mennä, tilanne on todella luonnollinen.” (Hardy, Jones ja Gould. 1996 s.12).

Tavallisin fyysinen rentoutumismuoto on Edmund Jakobsonin jo 1940-luvulla havaitsema PMR- rentoutumismuoto (PMR-Progressive muscular relaxation). Jakobssonin omien tutkimusten mukaan jumittunut lihas avautuu parhaiten kun se jännittyy ja sen jälkeen rentoutuu. Tämä lihasten rentoutumismuoto toimii koko kehon lihaksilla, mutta sitä käytetään yleensä isojen lihasryhmien rentoutumiseen. PMR-harjoittelu tulee tehdä kaksi kertaa päivässä viiden-toista minuutin ajan, jolloin lihas jännitetään ja rentoutetaan 20-30 sekuntia kerrallaan (Hardy, Jones ja Gould, 1996. s.13).

Transsendenttista meditaatiota käytetään myös rentoutumisharjoitteluna, ei niin usein urheilussa kuin PMR-muotoa, mutta riippuen urheilumuodosta sitä kuitenkin käytetään enemmän mentaalisen rentoutumisen muodossa. Tässä harjoitusmuodossa urheilija on selinmakuulla silmät kiinni. Kaikki lihakset tulee olla rentoutuneena ja mieli tulee tyhjentää ylimääräisistä ajatuksista. Urheilija voi toistaa jotakin avainsanaa tai lausetta harjoituksen aikana, esimerkiksi ”annoin kaikkeni, sen täytyy riittää”. Harjoitus kestää noin 20 minuuttia. Urheilija voi myös käyttää lyhempää versiota, jonka kesto voi olla ainoastaan 5 minuuttia. Silloin hän tavoittaa osittaisen rentoutumisen. Tätä lyhempää harjoitusmuotoa käytetään yleensä vain tuntia ennen urheilusuoritusta tai vasta suorituksen jälkeen. Transsendenttista meditaation tarkoitus on luo-

da urheilijalle rentoutunut ja tyyni olo psyykkisesti mutta myös osittain fyysisestikin. (Hardy, Jones ja Gould. 1996 s.15).

Mentaalisten rentoutumismuotojen vaikutus on laajamittaisempi kuin fyysisten harjoitusmuotojen. Mentaalisessa harjoittelussa urheilija rentoutuu henkisesti ja fyysisesti (Heino, 2000. s. 268).

Mentaalivalmennuksen voi jakaa kahteen eri ryhmään riippuen onko rentoutuisen tarve psyykkinen vai fyysinen. Ihmisellä on joko kognitiivinen ahdistuneisuus tai somaattinen ahdistuneisuus (eng. Cognitive anxiety & somatic anxiety). Kognitiivisen ahdistuneisuuden voi selittää sillä, että urheilijalla on huono itsetunto ja negatiiviset odotukset pärjäämistään kohtaan. Hän myös pelkää edesottamuksiensa seurauksia. Somaattinen ahdistuneisuus on sitä kun urheilijalla esiintyy pahoinvointia, hermostuneisuutta ja lihasjännitettä ennen suoritusta (Hardy, Jones ja Gould, 1996. s.s17).

Tilanteesta ja urheilulajista riippuen käytetään erilaisia rentoutumismuotoja. Tämä on yksilöllistä, mutta on tärkeää, että urheilija löytää itselleen sopivan rentoutumisharjoituksen joka soveltuu tietynlaiseen ahdistuneisuuteen. Esimerkiksi kognitiiviseen ahdistuneisuuteen soveltuu parhaiten mentaalinen rentoutumisharjoitus, esimerkki tästä voi olla transsendenttinen meditaatio. Somaattiseen ahdistuneisuuteen soveltuu fyysinen rentoutumismuoto, esimerkkinä PMR (Hardy, Jones ja Gould. 1996 s. 17).

Monet urheilijat käyttävät näitä harjoitusmuotoja kun haluavat rentoutua. Nykyään on myös tavallista, varsinkin huippu-urheilussa, että urheilijalla on yksityinen rentoutumisen harjoituksen ammattilainen apuna jokapäiväisessä harjoittelussa. Moni käyttää kuitenkin vielä mieluummin itsehavaittuja harjoitusmuotoja, jotka ovat muokkautuneet yksilöllisiksi vuosien varrella. Oikeita ja vääriä menetelmiä ei ole, vaan tärkeintä on, että käytetty menetelmä toimii.

Monelle urheilijalle rentoutuminen voi olla yhtä tärkeä osa urheilua kun fyysinen suorituskyy (Hardy, Jones ja Gould 1996, s. 19).

5.2 Tavoitteiden asettelu

Tavoitteet ovat, varsinkin huippu- ja kilpaurheilussa, todella tärkeä osa yksilön- tai joukkueen menestyksen ja kehityksen kannalta. Tavoitteiden asettelun etuja voivat olla; yksilön motivoituminen, keskittyminen pysyy olennaisessa, intensiteetin lisääminen harjoituksissa (itsensä ylittämistä ja ponnistamista), kehityksen seuraamista ja ylläpitämistä sekä epäonnistumisen kohdatessa itsensä ylittämistä ja sinnikkyyttä. Työmäärä, jonka urheilija tekee saavuttaakseen tavoitteet, on myös tärkeää. Urheilijan on oltava valmis tekemään uhrauksia ja ponnistelemaan tavoitteidensa eteen ja siksi tavoitteiden ei tulisi olla liian helppoja (Hardy, Jones ja Gould 1996 s. 20-21).

Urheilijan asettaessa tavoitteitaan hän usein tekee tavoitteen lyhyelle tai pitkälle aikavälille. Hän voi myös asettaa konkreettisia ja yksilökohtaisia tavoitteita, jotka johtavat parempaan suorituskyykyyn (Hardy, Jones ja Gould. 1996 s.20). Sama pätee myös tavoitteisiin jotka on vaikea saavuttaa. Vaikeat tavoitteet johtavat urheilijan ponnisteluihin niin harjoituksissa kuin kilpailutilanteessakin. Lyhyen aikavälin tavoitteiden etu on, että urheilija saa nopeasti tuloksia ja palautetta suorituksestaan. Siksi lyhyen aikavälin tavoitteita on helpompi asettaa kuin pitkän aikavälin tavoitteita. Pitkän aikavälin tavoitteet tulee jakaa pienempiin osiin joiden välissä urheilija saa palautetta tuloksistaan ja suorituksistaan. Silloin urheilija voi parantaa suorittamistaan ja paremmin oivaltaa ongelmakohtiaan pidemmälle aikavälille (Hardy, Jones ja Gould. 1996 s.20, s.26).

Urheilijan tavoitteiden tulisi lisätä urheilijan pystyvyyden tunnetta. Eli tavoitteen tulisi olla sellainen, että urheilija uskoo sen täyttyvän. Pystyvyyden tunteen edistämisessä valmentajalla on iso rooli. Hänen tulee antaa palautetta pelaajilleen hyvistä suorituksista (Matikka & Roos-Salmi, 2012. s. 139-140).

Urheilijan tavoitteet tulevat olla riittävän haasteellisia, täsmällisiä ja selkeitä, pystyvyyden tunnetta tukevia, voimavaroja hyödyntäviä, sitoutumista edistäviä sekä joukkueelle että yksilölle asetettuja (Matikka ja Roos-Salmi, 2012. s.138-139).

Ongelmakohtia tavoitteiden asettelussa voivat olla, varsinkin joukkueurheilun yhteydessä, tilanteet, joissa urheilijat ajattelevat vain "tekevänsä parhaansa ja toivovat sen riittävän". Tämä ajattelutapa ei suosi koko joukkueen yhteisiä tavoitteita. Jos yksilöt joukkueessa eivät tavoittele yhteistä päämäärää joukkueen tavoitteet jäävät yleensä saavuttamatta. Tavoitteet voidaan myös asettaa liian helpoiksi, jolloin joukkue tai yksilö ei tavoita korkeinta suoritustasoaan vaan tyytyy vähempään (Hardy, Jones ja Gould. 1996 s.20-21).

5.3 Mielikuvaharjoittelu

Osalle urheilijoista mielikuvaharjoittelu on jokapäiväistä. He käyvät läpi urheilusuorituksen joko tietoisesti tai alitajuntaisesti ennen kilpailua tai peliä. Jotkut eivät välitä mielikuvaharjoittelusta lainkaan vaan tekevät suorituksen mentaliteetilla "just do it!!" (suom. "anna mennä vaan!!") (Hardy, Jones ja Gould 1996. s. 27- 28).

Mielikuvia on kahdenlaisia. Ne voivat olla joko sisäisiä tai ulkoisia mielikuvia. Sisäinen mielikuva tarkoittaa, että urheilija näkee suorituksensa oman kehonsa sisäpuolelta. Ulkoinen mielikuva on kun urheilija näkee itsensä tekemässä suorituksen oman kehonsa ulkopuolelta. Ulkoinen malli on helpompi aloittelijalle, urheilijan on helpompi kuvitella itsensä suorittamassa tehtävää ulkoapäin. Sisäinen malli vaati syvällistä kokemusta mielikuvaharjoittelusta (Matti ja Roos-Salmi, 2012. s. 199).

Mielikuvaharjoitteiden tarkoitus urheilijalle on itseluottamuksen parantaminen, rentoutuminen ja huomion keskittäminen olennaiseen. Huippu-urheilijat ovat useimmiten taitavampia kuin amatööriurheilijat käyttämään mielikuvaharjoittelua hyväkseen. Ero huippu-urheilijan ja amatööri-urheilijan välillä tulee mielikuvaharjoittelussa usein siinä, että huippu-urheilija osaa kuvitella urheilusuorituksen onnistuneeksi jo ennen suoritusta. Amatööri tai urheilija joka ei yllä huipputasolle kuvittelee ja pelkää epäonnistuvansa tiukassa paikassa. Hän ei välttämättä osaa käydä urheilusuoritusta läpi itsevarmasti ja nähdä itsensä onnistuvan (Hardy, Jones ja Gould 1996. s. 27- 28).

Mielikuvaharjoittelua on tutkittu verrattavissa muihin mentaalisiin harjoitusmuotoihin varsin vähän (Hardy, Jones ja Gould. 1996. s. 27-28).

5.4 Itsepuhe

Ihminen puhuu mielessään päivittäin noin 50 000 sanaa. Tätä sisäistä dialogia kutsutaan itsepuheeksi.

Urheiluyhteydessä itsepuhe tulee olla positiivinen. Urheilijan tulee tuntea itsevarmuutta ja negatiiviset asiat tulee yrittää sulkea pois. Hardy, Jones ja Gould (1996) ottavat esille tutkimuksen jossa tutkittiin olympialaisissa kisailleita voimistelijoita. Ne voimistelijat jotka olivat positiivisia ja uskottelivat itsepuheessaan itselleen, että tulevat onnistumaan olivat selvästi parempia kuin he jotka olivat nostaneet negatiivisia asioita esille (Hardy, Jones ja Gould, 1996. s. 35).

Itsepuhe vaikuttaa ajatuksiin, ajatukset vaikuttavat tunteisiin ja tunteet vaikuttavat urheilijan käyttäytymiseen. Urheilijan pitää oppia tunnistamaan omia ajatuksiaan. Urheilija voi pysähtyä kuuntelemaan omaa sisäistä keskusteluaan. Positiivisen itsepuheen seurausta on yleensä positiivinen tapahtuma pelissä ja negatiivisen itsepuheen jälkeen seuraa usein negatiivinen tilannekin (Matikka ja Roos-Salmi, 2012. s.164-165).

Itsepuhe on urheilijan sisäistä dialogia. Urheilija tulkitsee omia tunteita ja käsityksiä urheilutapahtumasta ja pyrkii sitä kautta vahvistamaan omaa suorittamistaan. Negatiivisessa itsepuheessa urheilija yleensä valittelee huonoa säätä tai tuomaria. Hän voi myös miettiä, että valmentaja tai vanhemmat pettyvät häneen varmasti jos hän ei nyt onnistu suorituksessaan tai, että viime kilpailussa tullutta vammaa ei hoidettu sittenkään kunnolla (Hardy, Jones ja Gould, 1996. s. 35).

Urheilijoiden itsepuhetta ja heidän omaa henkistä harjoittelua on todella vaikea tutkia, mistä johtuen tästä mentaalivalmennuksen osa-alueesta ei ole paljoa tutkimusaineistoa vielä (Hardy, Jones ja Gould. 1996 s.35, s. 37).

6 VALMENTAMINEN JOUKKUELAJEISSA

Valmentajan on tärkeä suuressa joukkueessa ottaa joukkueen pelaajat huomioon yksilöinä. Pelaajat ovat usein eri-ikäisiä ja taustoiltaan erilaisia. He ovat myös yleensä eri-ikäisiä omaa urheilijauraansa. Valmennettavana voi olla vasta kasvuiässä olevia lapsia tai aikuisia huippu-urheilijoita (Heino, 2000 s.99, s.165).

Valmentajan täytyy tasapainoilla joukkueen menestyksen ja yksilön kehityksen välillä. Usein nämä kaksi eivät korreloi toisiaan. Jos valmentaja haluaa keskittyä yksilöiden kehittämiseen ja heidän taitojen parantamiseen, voi se vaikuttaa negatiivisesti joukkueen menestykseen. Joukkueen menestys ja yksilöiden kehittyminen on oltava tasapainossa. Vastuu tasapainon löytämiseksi on valmentajalla (Naylor, 2006. s. 31).

Joukkuelajeissa tavoitteet määräävät valmennuksen suunnan. Harrastesarjojen ja ammattilaisurheilun tavoitteet poikkeavat paljon toisistaan. Harrastesarjoissa urheilijalle tärkeintä on urheilun riemu, pelaamisen into, lajirakkaus ja sosiaaliset suhteet. Valmentajan tulee ottaa tämä huomioon valmentaessaan joukkuettaan. Hän ei voi vaatia pelaajilta liikaa vaan ylläpitää näitä ominaisuuksia. Ammattilaisurheilussa joukkueen menestys on tärkeintä. Se on monen ihmisen elinkeino ja joillekin jopa liiketoimintaa. Yleensä seuran johto määrittelee seuran tavoitteet ja valmentajan tehtävä on toteuttaa ne (Heino, 2000. s.164-168).

Pelaajille on heidän urheilunsa kannalta tärkein tuki heidän perheessä. Toisena valmentaja. Valmentajien on hyvä muistaa ja ottaa huomioon pelaajien taustavoimien merkitys jokapäiväisessä tekemisessä. Valmentajien tulisi myös löytää aikaa pelaajien tukemiseen ja heidän ongelmiansa kohtaamiseen (Heino, 2000, s. 179-182).

6.1 Kun valmennus epäonnistuu

On myös tilanteita joissa valmentajan ja urheilijan yhteistyö ei toimi. Tätä voidaan kutsua valmennussuhteen murrosiäksi. Kriisiin voi olla monia eri syitä. Tavallisimmat syyt voivat olla, että asetetut tavoitteet eivät ole toteutunut tai, että ihmisten keskinäinen kohtaaminen ja yhteistyö ei ole toteutunut parhaalla mahdollisella tavalla (Heino, 2000. s.182).

Valmentajanvaihdot ovat tavallisia joukkueurheilussa. Valmentajan työura voi olla hyvin lyhyt. Varsinkin pääsarjatasolla jos tulosta ei tule on seurajohdon ensimmäinen vaihtoehto kriisin selvittämiseksi se, että valmentaja saa potkut. Uusi valmentaja yleensä herättää joukkueen pelaajia ja tuo uusia näkökulmia ja kehitystä joukkueen työskentelyyn. Pelaajien mielialat uutta valmentajaa kohtaan muuttuvat yleensä myönteisemmäksi ajan kuluessa. Jos uusi valmentaja ei auta joukkuetta menestykseen voivat joukkueen ongelmat syventyä entisestään (Heino, 2000, s.184).

Seurajohdon on tärkeintä toimia positiivisen muutoksen toteuttamiseksi. Heidän on oltava realistisia ja rehellisiä etsiessään kriisin syitä. Tämä prosessi voi olla pitkä ja se vaatii kaikilta osapuolilta kärsivällisyyttä ja sitoutumista (Heino, 2000, s.184-186).

7 NUORTEN VALMENNUS

Valmentaminen on ihmissuhdetyötä. Valmentajan tehtävä on päivittäisen toiminnan kautta pitkäjänteisesti askel askeleelta tukea lapsen tai nuoren urheilijan kasvua itsenäiseen työskentelyyn. Harjoittelun ja kilpailemisen tulee luoda nuorille urheilijoille elämyksiä ja onnistumisen tunteita. Urheilijan pitää saada harjoitella ja kilpailla määrällisesti omien halujensa, taitojensa ja lahjojensa mukaisesti. Valmentajan tehtävä on peluuttaa ja harjoittaa nuorta urhei-

lijaa niin, että hänen itseluottamuksensa kasvaa ja hän nauttii urheilusta (Forsman ja Lampinen 2008, s.18).

Nuorten harjoittelun, 12-20-vuotiaat, avainasemassa ovat motivaatio, laadukas harjoittelu, oikea määrä harjoittelua ja ihmisenä ja urheilijana kasvu. Valmentajan tehtävä on antaa valmiuksia urheilijalle kasvaa kohti vastuunkantoa ja aikuisuutta. Lapsuusvaiheessa urheilija vielä kokeilee erilaisia lajeja ja kiinnostuksen kohteita. Nuoruusvaiheessa urheilija on usein siirtynyt lajikohtaiseen taitoharjoitteluun. Tämä tarkoittaa sitä, että urheilijalla on tietty laji, johon hän haluaa panostaa (Forsman ja Lampinen 2008, s. 120).

Nuoren urheilijan tulee keskittyä myös fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen. Määrä- ja tempo lisääntyy harjoituksissa, minkä myötä urheilijan pitää olla hyvässä fyysisessä kunnossa jotta hän jaksaa harjoitella ja kilpailla lajinsa vaatimalla tasolla. Fyysisen harjoittelun määrä riippuu lajin fyysisestä rasituksesta. Nuoruusvaiheessa nousee myös harjoitusmäärät, tämä on tärkeää kehityksen kannalta. Harjoitusmäärää tulee lisätä nousujohteisesti. Määrä ja laatu ovat isossa roolissa kehityksen kannalta. Fyysisten ominaisuuksien kehittämisessä laatu on todella tärkeä nuorelle urheilijalle. Tässä valmentajalla on suuri vastuu jotta harjoittelu sujuu oikealla tekniikalla. (Forsman ja Lampinen 2008, s. 120-122).

Tärkein ja keskeisin asia nuoren urheilijan harjoittelussa on kaksisuuntainen vuorovaikutus urheilijan ja valmentajan välillä. Tämä kehittää urheilijan lahjakkuuden eri osa-alueita ja urheilija oppii vastaanottamaan palautetta. Lahjakkuuden eri osa-alueita on seitsemän, ne ovat kielellinen, loogis-maatemaattinen, visuaalis-spatiaalinen, musiikillinen, ruumiilliskineettinen, interpersoonallinen ja intrapersoonallinen lahjakkuus. Valmentajan tulee antaa urheilijalle mahdollisuus kehittää näitä kaikkia osa-alueita tasapuolisesti. Tämä auttaa urheilijaa itse ymmärtämään suoritukseen liittyviä tekijöitä ja ilmiöitä (Forsman ja Lampinen 2008, s. 121-122).

Jotta nuori jaksaa urheilla ja panostaa urheiluun on tärkeää, että hän on motivoitunut. Nuoren urheilijan tulee oppia mistä hän motivoituu. Motivaation avulla urheilija oppii tuntemaan itsensä, hän oppii myös tuntemaan tarpeensa, toivonsa ja mihin hän on pyrkimässä. Motivaati-

on avulla urheilija saa aikaan toimintaa, halua, tunnetta ja hän saa itsensä tarttumaan toimeen (Forsman ja Lampinen 2008, s. 124-125).

Valmentajien ja vanhempien on otettava huomioon nuoren urheilijan elämäntilanne ja että hän on vasta kehittymässä aikuiseksi. Heidän on tärkeä nähdä myös muut asiat, jotka kuuluvat urheilijan elämään urheilun lisäksi. Koulu, sosiaaliset suhteet ja ihmisenä kehittyminen ovat nuorelle yhtä tärkeitä asioita. Tavoitteet urheilussa tulee asettaa yhdessä nuoren kanssa. Suurten harjoittelumäärien takia on myös tärkeää valvoa, että urheilija lepää ja saa tarpeeksi ravintoa säännöllisesti. (Forsman ja Lampinen 2008, s. 125).

Vanhempien ja opettajien koulussa on hyvä tietää nuoren urheilijan urheilu-harrastuksesta mahdollisimman paljon. Koulu on se, joka ensimmäisenä kärsii urheilu innostuksesta. Opettajat ja vanhemmat voivat paremmin ohjata nuoren kiinnostusta koulun pariin kun he ymmärtävät nuorten mieltymyksistä (Engström ja Redelius, 2002. s. 104).

Tärkeimmät asiat nuorten harjoittelussa ja valmentamisessa on harjoitusten tuottavuus voima- ja kestävyyslajeissa ja tyttöjen ja poikien erot kehityksessä. Voimakkaan pituuskasvun takia tekniikka ja suhteellinen voima voivat heikentyä nuorilla hetkellisesti, siksi tekniikka- ja voimaharjoittelun aloittaminen ovat erityisen tärkeitä tässä iässä. Koordinaatiohäiriöt ja kasvuvuut ovat arkipäivää. Tyttöillä nämä vartalon muutokset ovat voimakkaampia kuin pojilla (Miettinen, 1999. s.304-305).

Ensimmäiset suunnitelmalliset harjoitusohjelmat astuvat esiin tässä iässä, enemmän yksilö- kuin joukkuelajeissa. Drop-off ilmiö nostaa päätään tässä iässä. Ilmiöstä puhutaan enemmän myöhemmässä kappaleessa. Tämä on se ikäluokka jossa lopettamispäätöksiä tapahtuu eniten. Ryhmässä olemisen ja tekeminen sekä ystävät vaikuttavat urheilun parissa pysymiseen. Valmentajalla voi olla merkittävä rooli urheilijan viihtyvyyden kannalta (Miettinen, 1999. s.304).

8 YHTEISÖLLISYYS

Ihmisillä on tarve kuulua johonkin ja saada olla osa jotakin yhteisöä. Tässä liikunta- ja urheiluryhmät voivat tarjota mahdollisuuden liittymisen ja yhteisön erilaisiin kokemuksiin. Tällä voi olla iso vaikutus ryhmässä olijan hyvinvointiin ja identiteettiin. Ryhmän toiminta luo yhteisöllisyyttä, vuorovaikutusta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmässä olijoiden kesken (Karila, Alasuutari, Hännikäinen, Nummenmaa ja Rasku-Puttonen 2006, s.9).

Tätä kaikkea voidaan kutsua liikunnan sosiaalseksi pääomaksi. Se tarkoittaa sosiaalisia verkostoja, normeja ja luottamusta, jota ryhmässä syntyy. Sosiaalinen pääoma auttaa yksilöitä ja joukkuetta toteuttamaan tavoitteita ja yleistä hyvinvointia ryhmässä (Kouvo ja Räsänen, 2003. s. 24-25).

On tärkeää luoda urheilu- ja urheiluseuratoiminnalle turvallinen ja innostava ympäristö. Eri-laisia urheilupsykologisia keinoja ovat muun muassa: tunne-, vuorovaikutus- ja ryhmätaitojen opetus kaikille jotka ovat osallisia seuran toimintaan, urheilijalle, valmentajille ja muille urheilujärjestössä toimiville (Rovio, Salmi ja Lintunen, 2009. s.14).

Valmentajat ja ohjaajat ovat tämän ympäristön luomisessa avainasemassa. Heidän pedagogisilla taidoilla ja valmiuksilla on suuri vastuu. Valmentajalla on mahdollisuus jokapäiväisessä harjoittelussa tukea urheilijan psyykkistä hyvinvointia. Se että valmentaja yrittää luoda viihtyisän ja positiivisen ympäristön urheilijalle ei vaikuta korkeisiin suoritustavoitteisiin vaan päinvastoin. Kun urheilija saa palautetta, viihtyy, kokee onnistumisia ja osaa asettaa itselleen sopivia tavoitteita hän myös haluaa jatkaa urheilua ja sitä myöten myös kehittyä urheilijana (Rovio, Salmi ja Lintunen 2009, s.14-16).

Jos ja kun joukkueessa tulee erimielisyyksiä ja ristiriitoja pitää ne osata käsitellä avoimesti ja puhumalla. Hyvän joukkueen tai ryhmän merkki on, että tällaisia tilanteita ei pelätä vaan ne käsitellään avoimesti. Tämä kaikki edellyttää sitä, että ryhmällä tai joukkueella on kommunikoinnin perusasiat kunnossa. Haasteellisia stressitilanteita hyvällekin joukkueelle luo pitkät tappioputket tai epäonnistumisten sarjat. Kun joukkueella tai ryhmällä menee huonommin, tulee yksilön psykologinen vahvuus ja sopeutumiskyky esiin. Mitä selvemmin joukkueen yh-

teiset tavoitteet pysyvät yksilön mielessä, eikä hän lähde silmittömästi tavoittelemaan omaa etuaan, sen kivuttomammin joukkue selviää erilaisista kriisitilanteista (Kaski 2006 s.182).

9 DROP-OFF ILMIÖ NUORTEN KESKUUDESSA

Monella nuorella liikuntaharrastus vähenee tai loppuu kokonaan murrosiässä. Valtion liikuntaneuvoston tekemän tutkimuksen mukaan lasten ja nuorten määrä liikunta- ja urheiluseuroissa on kasvanut viimeisen viiden vuoden aikana. Kestävyyskunto on huonontunut nuorilla merkittävästi. Suuri osa kouluikäisistä nuorista ei täytä liikuntasuosituksia. Tämä selittyy arjen liikkumisen vähentymisellä. Esimerkiksi fyysiset kotityöt ovat vähentyneet ja lasten ulkoileikat ovat vaihtuneet video- ja tietokonepeleihin (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg ja Kokko, 2013.. s.12).

Alakoulusta yläkouluun siirryttäessä nuorilla tapahtuu isoin muutos liikunnassa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisun mukaan liikunnan määrä jopa romahtaa. Tämä ilmiö esiintyy enemmän Suomessa kuin muissa länsimaissa. Suomessa 11-vuotiaat sijoittuvat liikkumisen määrässä länsimaiden kärkeksi. 15- vuotiaat suomalaiset ovat sen sijaan listan häntäpäässä. Murrosikäisillä tytöillä liikuntaharrastusten määrä tippuu enemmän kuin pojilla (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg ja Kokko, 2013. s.33).

12- vuotiaista pojista 54 prosenttia ilmoittaa urheilevansa urheiluseurassa, tyttöjen lukema on 43 prosenttia. 18-vuotiaista pojista ja tytöistä urheilua harrastaa seurassa, vähintään kaksi kertaa viikossa, enää 16 prosenttia (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg ja Kokko, 2013. s.34).

Kun lapsi tai nuori lopettaa urheilun voi siihen olla monia eri syitä: Kiinnostuksen loppuminen urheilulajia kohtaan, urheilu ei tarjoa enää nautintoa, liian korkeat vaatimukset valmentajalta tai vanhemmilta, motivaation puute, kyvykkyyden tunteen puute, aikaisin saavutettu menestys, ongelmat valmentajan kanssa, vapaa-ajan puute, yksipuolinen harjoittelu, emotionaalisen tuen puuttuminen, kilpailullisuuden korostuminen, tyytymättömyys rooliin joukkueessa,

stressi, aikuisten toiminta ja urheilun kalleus (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg ja Kokko, 2013. 2013. s.34).

On tärkeää että urheiluseurojen toimijat tiedostavat, mitä lapsi tai nuori haluaa urheilulta ja järjestää toimintaa kysynnän mukaisesti.

Nuoret urheilijat pitävät kavereitaan, vanhempiaan ja valmentajiaan tärkeimpinä vaikuttajina urheilun kiinnostuksen suhteen. Toinen suuren merkityksen omaava asia on urheilun ilon, rentouden ja hauskuuden kokeminen. Kolmantena listalla on sosiaalinen kanssakäyminen ja yhdessäolon tunne. Nuoret pitivät myös tutkimuksen mukaan terveydestä ja hyvinvoinnistaan huolehtimista tärkeämpänä kuin voittamista (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg ja Kokko, 2013. s.35).

Liikuntaneuvoston tutkimukseen osallistui 2045 liikuntaseurassa harrastavaa nuorta. Heistä oli neljännes miettinyt viimeisen vuoden aikana liikuntaseurasta pois jäämistä ja urheilun lopettamista. Tytöistä joka kolmas mietti lopettamista ja pojista joka viides. Vanhemmissa ikäluokissa lopettamista miettineitä oli enemmän kuin nuoremmissa ikäluokissa (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg ja Kokko, 2013. s.37).

Syyt drop-off ilmiöön olivat tutkimuksen mukaan enimmäkseen valmentajan ja urheilijan vuorovaikutuksen puute, säännöllisten keskustelujen puute, puute valmentajan kiinnostumiseen urheilijan suorituksia kohtaan ja valmentajan lähestymisen pelko. Muita yhteyksiä olivat myös toiminnan monipuolisuuden puute, urheilijan kyvykkyyden ja merkityksen puute sekä vähentynyt usko siihen, että harrastus olisi jollakin lailla hyödyksi tulevaisuudessa (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg ja Kokko, 2013. s.37).

Tärkeintä drop-off tilanteiden ehkäisemiseksi on, että urheiluseuroissa mietitään, miten lasten ja nuorten kanssa toimitaan. Liikunnan kiinnostuksen lisäämisen perusta on laadukas toiminta, jossa pidetään paremmin huolta urheilijoista. Urheiluseurasta poisjääminen ei tapahdu hetken mielijohteesta vaan se on yleensä pitkä prosessi. Jos urheiluseuroilla on tavoitteenaan lasten ja nuorten terveellisemmät elämäntavat, tulee seurojen keskittyä enemmän murrosikäisiin ja keskinuoruutta eläviin urheilijoihin. Jos lapsena on harrastanut liikuntaa aktiivisesti, vaikuttaa se positiivisesti nuoren urheilijan pidempään liikunta-aktiivisuuteen (jyu.fi, 2013).

s.16)Murrosikä on kriittinen ikä lopettamisen suhteen, lopettamispäätöksiä tulee tässä iässä eniten. Murrosikäisiin urheilijoihin kannattaa panostaa urheiluseuroissa koska nuoruusiän loppupuolella tapahtuva liikunta on tärkeää aikuisiän liikunta-aktiivisuuden kannalta(Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg ja Kokko, 2013. s.42).

On kuitenkin mahdotonta löytää yksiselitteisiä syitä, miksi murrosikäiset lopettavat urheiluharrastuksensa. Myös nuorten aikuisuuteen kypsyminen ja elämäntavan modernisoituminen voi olla syy lopettamiseen. Nämä lopettamispäätökset eivät ole estettävissä seurojen toiminnalla (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg ja Kokko, 2013. jyu.fi s.17).

10 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Tämä työ perustuu toiminnalliseen opinnäytetyö malliin. Toiminnallisessa tutkimuksessa yhdistetään toiminnallisuus, teoreettisuus, tutkimuksellisuus ja raportointi. Tietoa kerätään tutkittavasta aiheesta niin kattavasti ja tarkasti, että sitä voi soveltaa muissa vastaavanlaisissa tapauksissa. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai toiminnan järjeistämistä. Se voi olla ohje, ohjeistus tai opastus. Työn lopputulos on valittava kohderyhmän toivomuksen mukaisesti. Lopputulos voi olla esimerkiksi kirja, kansio, vihko, opas, cd-rom, portfolio, kotisivut, näyttely tai tapahtuma (Vilkka ja Airaksinen, 2003, s. 9-10). Toiminnallinen opinnäytetyö on usein kaksiosainen. Se koostuu raportista ja tässä tapauksessa mentaalisen valmennuksen oppaasta.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää ja suotavaa löytää aiheelleen sopiva toimeksiantaja. Toimeksi annetun opinnäytetyön avulla voi herättää työelämän kiinnostusta aiheitaan kohtaan ja työllistymisen mahdollisuudet voivat parantua. Tämä on hyvä mahdollisuus näyttää osaamistaan ja kehittää omia taitojaan työelämää silmällä pitäen. Toimeksi annettu opinnäytetyö lisää työn kirjoittajan vastuuntuntoa ja opettaa projektinhallintaan. Toiminnallisessa opinnäytetyössä kirjoittaja, ohjaaja ja tuotteen tilaaja ovat läheisessä yhteistyössä koko prosessin ajan. He informoivat toisiaan työn edistymisestä ja antavat palautetta sen mukaan (Vilkka ja Airaksinen, 2003, s. 16-17, s. 48-49).

Tässä tutkimuksessa on käytetty metodina myös kyselylomaketta jolla kartoitetaan jääkiekkojoukkueen valmentajan aikaisempaa osaamista ja tietoa mentaalisesta valmennuksesta. Kysymykset lomakkeessa muotoillaan alkaviksi sanoilla mitä, miten ja miksi. Tämä tehdään siksi, että vastaajan olisi helpompi selittää ja kuvailla näkemyksiään ja ajatuksiaan (Vilka ja Airaksinen, 2003, s. 63-64).

10.1 Kohderyhmän valikoituminen

Kohderyhmä valikoitui tiedustelemalla aluksi KJT:n valmennuspäälliköltä kiinnostuneisuutta mentaalivalmennuksesta sekä yhteistyöstä. KJT:n puolelta kiinnostuttiin ja tutkimuksen tilaaja löytyi. Tilaaja, KJT-Haukat B:n valmentaja, osoitti kiinnostuneisuutta mentaalivalmennuksen opasta kohtaan, mikä lisäsi motivaatiota onnistua oppaan sisällössä.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää muistaa että tuote, tapahtuma, opastus tai ohjeistus tehdään aina jonkun käytettäväksi. Oppaan tai ohjeistuksen selkeys tulee muistaa, koska se tulee jollekin ihmiselle tai ryhmälle. On myös tärkeää pitää koko prosessin ajan mielessä ongelma, jota ollaan ratkaisemassa. Kohderyhmä on määritettävä tarkasti, juuri se ratkaisee opastuksen tai ohjeistuksen sisällön (Vilka ja Airaksinen, 2003, s. 38-41).

11 PROSESSINKUVAUS

Opinnäytetyön tekeminen on lukemista, kirjoittamista ja ajattelemista. Tutkimuksen tekeminen on monivaiheinen prosessi. Kirjoittaminen tulee aloittaa prosessin alkuvaiheessa. Opinnäytetyöpäiväkirja on yleinen työkalu prosessin alkuvaiheessa. Päiväkirjaan voidaan lisätä tärkeitä lähteitä tekemistään valinnoista ja ratkaisuksista sekä niiden perusteluista. On tavallista, että tutkimuksen tekijällä on paljon tietoa aiheesta mielessään, mutta hänellä on vaikeuksia saada tieto kirjoitettua puhtaaksi. Silloin päiväkirja on hyödyksi. Päiväkirja auttaa ajatusten jäsentelyssä ja täsmennyksessä (Vilka ja Airaksinen, 2004. s.82-83).

Tutkimuksen prosessi voidaan jakaa neljään eri vaiheeseen. Ideataso, sitoutuminen, toteuttaminen ja kirjoittaminen (Vilkka ja Airaksinen, 2004. s.57).

Ideatasoon kuuluu tavoitteet, kohderyhmä, teoreettinen viitekehys sekä keinot joilla saadaan luotettava tulos aikaiseksi. Aiheanalyysi tulee tehdä jo ennen tätä vaihetta (Vilkka ja Airaksinen, 2004. s.57).

Seuraava vaihe prosessissa on sitoutuminen. Tässä vaiheessa tehdään toimintasuunnitelma sekä tarvittaessa tutkimussuunnitelma. Toimintasuunnitelmassa käydään läpi työnteon eri vaiheet sekä aikataulut (Vilkka ja Airaksinen, 2004. s.57).

Kolmas vaihe on toteuttaminen. Tässä osassa tutkimusta kerätään aiheen ympäriltä aiheeseen kuuluva aineisto sekä tarvittaessa selvitetään aineiston luotettavuus. Aineiston analyysin myötä aloitetaan tuotteen muokkaaminen, joka on tutkimusprosessin lopullinen tulos (Vilkka ja Airaksinen, 2004. s.57).

Prosessin viimeinen taso on kirjoittaminen. Tässä vaiheessa kirjoitetaan raportti ”puhtaaksi” sekä valmistetaan tuote, joka tässä tapauksessa on mentaalisen valmennuksen opas. Kieliasu ja työn rakenne tarkistetaan ja korjataan esiintyvät virheet. Tämän jälkeen tuloksena on toiminnallinen opinnäytetyö sekä esimerkiksi opas asiakkaalle (Vilkka ja Airaksinen, 2004. s. 57).

11.1 Reliabiliteetti ja validiteetti

On tiedettävä onko tutkimuksen tieto joka, mentaalivalmennuksen oppaaseen on kerätty luotettavaa vai ei. On kriittisesti tarkastettava lähteiden luotettavuus sekä miten lopputulokseen on päästy. Validiteetin voi jakaa kahteen eri osaan, sisäiseen- ja ulkoiseen validiteettiin. Sisäinen validiteetti tarkoittaa, onko tutkimusprosessissa onnistuttu saavuttamaan haluttu lopputulos, kun taas ulkoinen validiteetti tarkoittaa, miten hyvin tuloksia voi käyttää muissa asiayhteyksissä (Jakobsen, 2007. s.156-157).

Tämän työn tapauksessa, kun tavoitteena oli luoda tietylle jääkiekkjoukkueen valmentajalle hänelle sopiva mentaalisen valmennuksen-opas, on ulkoinen validiteetti vaikeasti tavoiteltavissa. Joukkueen valmentajalle lähetetyssä kyselylomakkeessa kysyttiin, minkälaisia harjoitteita juuri hän kokee tarvitsevänsä ja osaavansa. Eli opas tehtiin suuressa määrin vain hänelle soveltuvaksi.

Sisäisen validiteetin mittauksessa voidaan miettiä onko tulokset sellaisia, joita valmentaja tarvitsee valmentaessaan joukkuettaan. Mentaalisen valmennuksen-opas on tehty valmentajan vastausten ja taustamateriaalin pohjalta. Taustamateriaalista on kerätty erilaisia mentaalisen valmennuksen tekniikoita, joita, on sovellettu niin, että ne vastaisivat valmentajan toivomuksia ja tarpeita. Tässä tapauksessa voidaan todeta, että sisäinen validiteetti on toteutunut koska haluttu lopputulos on saavutettu.

11.2 Tutkimusetiikka

Tutkimusetiikka on hyvä pitää mielessä koko tutkimusprosessin ajan. Etiikka koskee kaikkia opiskelijoita ja opettajia niin peruskouluissa, korkeakouluissa ja yliopistoissa. Tutkijan on otettava huomioon kolme eettistä perusperiaatetta: Tutkijan on tuotettava luotettavaa tietoa tutkimuksessaan, hänen on kunnioitettava tutkittavan oikeuksia ja ylläpidettävä tieteellistä julkisuutta (Lapin yliopisto, 2009. s. 4-5).

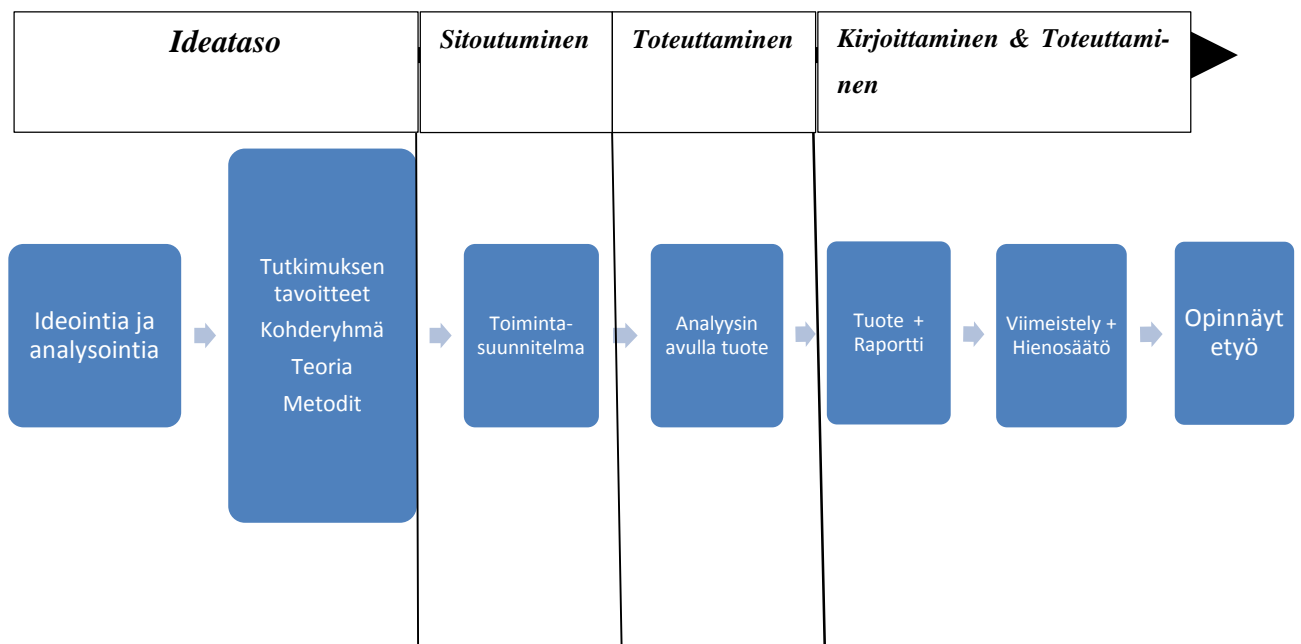
Tässä työssä on tärkeää, eettisestä näkökulmasta katsottuna, että muita samanlaisia oppaita ei kopioida. Tämänkin työn prosessiin on kuulunut muiden oppaiden läpikäyminen ja niihin tutustuminen. Tällöin on riski plagiointiin olemassa. Oppaaseen on kerätty tietoa ja harjoitteita taustamateriaalista sekä asiakkaan toivomusten mukaan. Jokainen oppaaseen kerätty harjoite on siellä syystä ja on argumentoitu miksi se on siellä. Argumentaatio vähentää plagioinnin riskiä.

On myös tärkeää ettei mitään lakeja rikota tutkimusprosessin aikana. Teksti oppaassa tai raportissa ei saa loukata ketään ja tutkimuksen on saatava aikaan hyvää. Kuvat ja kaikki näkyvä materiaali oppaassa ei saa rikkoa tekijänoikeuslakia, eikä opas saa luvata sellaista, jota se ei pysty täyttämään (Lapin yliopisto, 2009. s. 5).

12 TULOS

Tutkimuksen tulokseksi muodostui mentaalisenvalmennuksen käsikirja. Tässä kappaleessa kuvataan tutkimusprosessi. Prosessin aikajana esitellään samassa järjestyksessä missä tutkimus on edennyt. Alla olevassa kuvassa (kuva 2) havainnollistetaan prosessin eri vaiheet ja sen järjestys. Vilkan ja Airaksisen (2004) mallin mukaan prosessi on jaettu neljään eri tasoon, ideatasoon, sitoutumiseen, toteuttamiseen ja kirjoittamiseen.

Kuvan kaksi ensimmäistä sinistä ruutua voidaan laittaa ensimmäiseen tasoon, ideatasoon. Toimintasuunnitelma, joka on kuvan kolmannessa ruudussa, kuuluu sitoutuneisuuteen. Tuotteen analysointi, sen tekeminen sekä raportin kirjoittaminen kuuluvat prosessin toteuttamiseen ja kirjoittamiseen. Tutkimusprosessin tuloksena syntyy opinnäytetyö sekä mentaalisenvalmennuksen opas. Tämän työn liitteenä (s.41) löytyy KJT-Haukat B-juniori joukkueen valmentajalle laadittu mentaalivalmennuksen opas.



Kuva 2 Prosessinkuvaus (Vilka ja Airaksinen, 2004, s.57 modifioitu)

12.1 Ideataso

Opinnäytetyön ja tutkimuksen prosessin tulisi antaa sen tekijälle aineksia käytännön työelämään ja tulevaisuuteen. Tutkimuksen aihe tulisi olla ajankohtainen, käytännönläheinen sekä työelämään valmistava (Vilka & Airaksinen, 2004. s.51).

Opiskelijoille voi kuitenkin tuottaa vaikeuksia löytää itselleen sopivaa aihetta. Tässä tapauksessa ohjaajan kanssa keskustelu voi auttaa tilannetta. Opiskelija voi miettiä aikaisempaa opiskeluaikaansa ja tekemiään työharjoitteluita. Yleensä näistä kahdesta löytyy sopiva aihe (Vilka ja Airaksinen, 2004. s.52-53).

Kyseisen tutkimuksen ideoinnissa opinnäytetyön aihe pysyi samana alusta lähtien, mutta sen tarkempi määrittäminen ja rajaaminen kesti kauemmin. Rajaaminen oli pakko suorittaa huolella, jotta tutkimuksen aihepiiri ei karkaisi liian kattavaksi. Ohjaajan kanssa keskusteltaessa tutkimuksen tarkka aihe määrittyi lopulta. Kiinnostuneisuus ja huoli mentaalivalmennuksen pienestä roolista suomalaisessa juniorijääkiekkoliigassa antoivat hyvän syyn tutkimuksen suorittamiseen.

12.1.1 Aiheen analyysi

Sopivan aiheen löytymisen jälkeen oli aiheen analyysin vuoro. Mitä on mentaalivalmennus ja mihin sitä tarvitaan juniorijääkiekkoliigassa? Tämä oli tiedettävä ennen varsinaisen työn aloittamista. Tietoperustan keräys ja siihen tutustuminen auttoi selkeyttämään aihepiiriä. Matikan ja Roos-Salmen (2012) kirja selvitti aiheen ja sen merkityksen suomalaisessa urheilussa. Kyseinen kirja oli tietoperustan ensimmäinen tukipilari tässä tutkimuksessa.

12.1.2 Tutkimuksen tavoite

Tutkimuksen tavoitteeksi muodostui mentaalivalmennuksen opas. Oppaan avulla pyritään auttamaan jääkiekkjoukkueen (KJT-Haukat B) valmentajaa mentaalivalmennuksessa. Tavoitteeksi muodostui myös selvittää, mitä valmentaja kokee tarvitsevänsa mentaalivalmennuksen saralla. Tämä selvisi kyselylomakkeen avulla. Tavoitteena ei ollut ainoastaan käsitellä mentaalivalmennusta vaan myös ryhmän dynamiikkaa-, pelaajien motivaatiota-, drop-off ilmiötä sekä nuorten valmennusta koskevia harjoitteita. Näillä aiheilla oli iso rooli myös oppaan sisällössä.

12.1.3 Kohderyhmä

Kohderyhmäksi valikoitui B-juniori ikäiset (16-18-vuotiaat) urheilijat. Tässä ikäluokassa esiintyy edelleen drop-off ilmiötä, joka oli yksi tämän tutkimuksen aiheista. Keski-Uudenmaan juniorijääkiekon tuki ry (KJT) soveltui mitä parhaiten toimeksiantajaksi. Mentaalivalmennuksen rooli ja tarve seurassa selvitettiin valmentajalle suunnatun kyselylomakkeen avulla. Vastausten perusteella käsikirjan sisältö muodostui juuri kyseisen joukkueen valmentajalle sopivaksi.

12.1.4 Teoria

Teoreettinen viitekehys muodostui mentaalisenvalmennuksen-, ryhmädynamiikan-, nuorten valmennuksen- sekä drop-off ilmiön kirjallisuudesta ja artikkeleista. Hardy, Jones ja Gould (1996) antoivat perustan erilaisten mentaalivalmennuksen tekniikkoihin. Näitä tekniikoita sovellettiin valmentajan toiveiden mukaan hänelle sopivaksi. Myös Heinon (2000) sekä Matikan ja Roos-Salmen kirjoista oli apua tekniikoiden muotoilussa.

Koska tutkimus koskee nuoria urheilijoita, on nuorten valmennus, urheilu ja heidän motivaationsa otettava huomioon teoreettisessa viitekehyksessä. Forsmanin ja Lampisen (2008) kirjasta on poimittu tutkimuksen kannalta tärkeät asiat koskien nuorten valmennusta. Näihin

voidaan laskea, mitä valmentajan tulee ottaa huomioon valmentaessaan nuoria urheilijoita, tavoitteiden asettelu, vuorovaikutus valmentajan ja urheilijan välillä, urheilijan motivaatio sekä miten urheilijan tulee sovittaa perhe, koulu ja ystävät urheilun kanssa.

Drop-off ilmiö on yksi tutkimuksen aihepiireistä. Suomen valtion liikuntaneuvosto (2013) on tehnyt drop-off ilmiöstä tutkimuksen, jossa selviää joitakin syitä miksi urheilija lopettaa harrastuksensa ja mikä ehkäisee tämän ilmiön. Mentaalivalmennuksen oppaassa on esitelty nämä aiheet perusteellisesti. Oppaaseen on listattu konkreettisesti syyt miksi nuori lopettaa ja miten valmentaja voi toimillaan ehkäistä kyseisen ilmiön. Drop-off ilmiö, on merkittävä osa tämän työn aihetta ja tavoitetta. Ilmiön vähentäminen mentaalisen valmennuksen myötä on yksi tavoitteista.

12.1.5 Pelaajan polku (Keski-Uudenmaan Juniorikiekon Tuki ry)

Pelaajan polku esitellään raportin ja mentaalivalmennuksen oppaan alkuvaiheessa. Jokainen jääkiekkoseura määrittelee oman pelaaja polkunsä, polkuja on moninaisia ja eri seurojen välillä voi olla isoja eroja polkujen kesken. Tässä tutkimuksessa keskitytään KJT:n polkuun, joka löytyy heidän kotisivuiltaan (kjthockey.fi, 2014). Tämä aihepiiri on mukana, koska pelaajan polun tavoitteena on luoda edellytykset jokaiselle juniorijääkiekkoilijalle kehittyä itsenäiseksi ja vastuuntuntoiseksi joukkuepelaajaksi ja lopuksi ammattilaiskiekkoilijaksi. On tärkeää, että seuroilla on tarjota pelaajilleen polkua kehittyä mahdollisimman korkealle tasolle. Jos seura kykenee tarjoamaan nuorille pelaajilleen oikean tasoisen joukkueen kehityksen eri vaiheissa, voi mentaalinen hyvinvointi ja urheilun parissa viihtyminen parantua.

12.2 Sitoutuminen

Seuraavaan taso, jonka Vilkkä ja Airaksinen (2004) esittelevät on sitoutuneisuus. Tämän opinnäytetyön prosessissa sitoutuneisuuteen kuuluu toimintasuunnitelman teko. Toiminta-

suunnitelmaan kuuluu aikataulujen tarkempi määrittäminen, erinäisten tutkimus tapojen ja metodien suunnittelu sekä aikaisempien tutkimusten ja opinnäytetöihin tutustuminen.

Tutkimuksen prosessi on aloitettu hyvissä ajoin, mikä on mahdollistanut rauhallisen tahdin prosessissa. Kun aikaa on kulunut, on myös kirjoittamisen tyyli muuttunut enemmän akateemisesti oikeaoppisen tekstin mukaisemmaksi.

Metodiksi valikoitui toiminnallisen opinnäytetyö ja prosessinkuvaus. Vilkan ja Airaksisen (2003) mukaan tuloksen ollessa jokin konkreettinen tuote, voi prosessista tulla mielekkäämpi. Tässä tapauksessa opas ei riitä yksin toiminnalliseksi opinnäytetyöksi. Opinnäytetyöraportti kuuluu tähänkin prosessiin (Vilka ja Airaksinen, 2004. s.7).

Jo prosessin alkuvaiheessa selvisi, että kirjoittaessaan ajatuksiaan tutkimuksen eri vaiheista paperille, esimerkiksi ohjaajan kanssa käytyjen keskusteluiden, luettujen artikkeleiden ja kirjallisuuden sekä omien oivalluksien jälkeen, oli helpompi jäsenellä ajatuksiaan kirjoitusvaiheessa. Vilka ja Airaksinen (2004) esittelevät päiväkirja metodin helpottavaksi toiminnoksi prosessin kirjoittamisvaiheessa.

Aikaisempien opinnäytetöihin tutustuminen auttoi raportin rakenteen muokkaamisessa. Myös muiden oppaiden läpikäyminen oli tärkeä vaihe prosessia. Muista oppaista tuli lähinnä ulkoasuun liittyviä vinkkejä ja ajatuksia.

12.3 Toteuttaminen & Kirjoittaminen

Tuotteen tekeminen ja sen analysointi sekä raportin kirjoittaminen kuuluu viimeiseen Vilkan ja Airaksisen (2004) esittämään tasoon.

12.3.1 Tuotteen tekeminen

Jotta tuotteen teko onnistuisi, on teoreettisen viitekehyksen hallinta ensiarvoisen tärkeää. Lähetetty vastauslomake ja sen tuomat vastaukset olivat yhdessä viitekehyksen kanssa oppaan

sisällön luoja. Kysymykset vastauslomakkeessa ovat peräisin teoreettisesta viitekehyksestä sekä tutkimuksen tavoitteista. Oppaan harjoituksia laadittaessa oli tärkeää saada selville, mikälainen mentaalinen harjoittelu olisi sopivaa ja hyödyllistä joukkueelle. Tämä selvisi tutustumalla Hardy, Jones ja Gouldin (1996), Matikan ja Roos-Salmen (2012) sekä Heinon (2000) mentaalivalmennus tekniikoihin sekä valmentajan toivomuksiin. Harjoitteet oppaassa seuraavat kaavaa miksi, milloin ja miten. Eli tekniikoissa kuvaillaan ensin, miksi niitä tulisi käyttää. Tämän jälkeen, milloin niitä voi käyttää ja viimeisenä on esimerkkinä, miten niitä käytetään. Tämä antaa selkeän rakenteen oppaalle.

Oppaassa esitellään myös kattavasti joukkuehengen konflikteja ja miten niitä tulisi ratkaista ja ehkäistä. Drop-off ilmiön kappaleessa esitetään syyt miksi ilmiötä esiintyy sekä miten sitä voi ehkäistä.

12.3.2 Tuotteen analysointi

Tuotteen lopputulokseen vaikuttaa se millaisia lähteitä on käytetty suunnitteluvaiheessa. Alan kirjallisuus, artikkelien, internetin sekä muiden tutkimusten on oltava ajankohtaisia ja luotettavia. Myös haastateltavien välillä on eroja. Haastateltavien tulee olla haastattelun aiheen jonkinlaisia asiantuntijoita, jotta vastauksista tulee luotettavia (Vilkka ja Airaksinen, 2004. s. 77).

Tämän tutkimuksen tuotteen lähteet on tarkistettu Hassmén & Hassménin (2008, s.280) neljän kriteerin mukaan. Kriteerit ovat: Aitous, luotettavuus, edustettavuus ja sisältö. Aitous määritellään kysymyksellä, onko lähde ensisijainen vai toissijainen lähde. Jos lähde on toissijainen, voi lähteen luotettavuuden tarkistaa etsimällä muita versioita lähteestä.

Luotettavuutta voi tarkastella lähteen oikeanmukaisuudella. Voiko kirjailijoihin luottaa ja onko tekstin informaatio oikein dokumentoitu? Näitä kysymyksiä punnitsemalla voi löytää virheitä lähteistä.

Edustettavuudessa tarkistetaan, onko lähde tyypillinen oman aihealueen kategoriassa. Jos ei ole, voi miettiä miten se erottuu muista saman aihealueen lähteistä.

Sisällön luetettavuuden mittaamisessa tarkistetaan lähteen sisällön ymmärrettävyyttä ja selkeyttä (Hassme'n ja Hassme'n 2008, s.280).

Tuotteen sisällön lähteet noudattavat tätä mallia. Kaikki lähteet ovat alan kirjallisuudesta tai tieteellisesti hyväksytyistä artikkeleista.

Valmentaja, jolle kyselylomake lähetettiin lasketaan, Vilkan ja Airaksisen (2004) mallin mukaan, alan ammattilaiseksi. Eli vastauslomakkeesta tulleet vastaukset ovat käyttökelpoisia oppaassa.

Oppaan käytännön toimivuutta on vaikea arvioida ennen kuin valmentaja on saanut mahdollisuuden käyttää opasta joukkueensa kanssa pidemmän aikaa. Tuloksia voi olla odotettavissa vasta ensi kauden aikana.

12.3.3 Raportin kirjoittaminen

Opiskelijan asiantuntevuus tulee tulla esille raportissa (Vilka & Airaksinen, 2004. s.80-81). Raportin kirjoittaminen on helpottunut Vilkan ja Airaksisen (2004) päiväkirjamallin myötä. Aluksi kirjoittaminen tuotti vaikeuksia, koska informaatiota oli todella paljon. Tiedon jäsentelyyn ja strukturoimiseen auttoi päiväkirjamalli. Kun ajatuksia, ideoita ja informaatiota oli valmiiksi paperilla, oli ne helpompi kirjoittaa puhtaaksi raporttiin.

Kun raportin tekstiosio oli valmis alkoi tekstin korjaaminen ja hienosäätö. Erityisesti raportin alkuvaiheen tekstissä oli paljon korjattavaa kieliopillisesti sekä rakenteellisesti. Tekstin edetessä huomasin kehittyväni kirjoittajana

13 POHDINTA

Tässä luvussa keskustellaan ja arvioidaan saavutettiin tutkimuksen tavoite, kokemuksia tutkimusprosessista sekä jatkotoimista.

13.1 Tulospohdinta

Toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnissa on otettava huomioon saavutettiinko opinnäytetyön tavoite ja työn ongelmakohdat. Työn tavoite on tultava selvästi esille raportissa. On myös hyvä arvioida työn tulos, taustamateriaali, teksti sekä tekstin kielioppi kriittisesti (Vilka ja Airaksinen 2003, s. 154-159).

Tämän työn tavoite (mentaalisen valmennuksen opas-vihko jääkiekkjoukkueen valmentajalle) tulee esille jo johdannossa sekä tavoite kappaleessa. Tavoitteesta keskustellaan myös metodi osiossa kattavasti. Tutkimuskysymykset tulevat myös esille tavoite osiossa.

- Miten mentaalisen valmennuksen avulla voi estää Drop-off ilmiötä?
- Millä valinnoilla ja käyttäytymismalleilla valmentaja voi edistää nuoren urheilijan motivaatiota ja kehitystä?
- Miten saadaan parannettua joukkuehenkeä mentaalisen valmennuksen avulla?

Näihin ylläoleviin kysymyksiin on tutkimuksessa pyritty saamaan vastauksia taustatiedon ja valmentajalle tehdyn kyselylomakkeen avulla. Tutkimuksen lopputulos (opas-vihko) määrittelee, onko tutkimuksessa saavutettu aikaisemmin asetetut tavoitteet.

Mentaalivalmennuksen opas pyrkii harjoitteiden ja mallien avulla vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Alan kirjallisuuden ja valmentajan kyselyn analysointi tuotti oppaan sisällön. Kirjallisuudessa ja kyselylomakkeessa on otettu huomioon tutkimuskysymykset ja niiden tavoitteet. Oppaan sisältö vastaa tutkimuskysymyksiin teoriassa. Harjoitteita ja mentaalisen valmennuksen tekniikoita on kerätty kattavasti erilaisista lähteistä. Hardy, Jones ja Gould (1996), Heino (2000) sekä Matikka ja Roos-Salmi (2012) ovat toimineet harjoitusten keskeisimpinä lähteinä. Yllämainitut lähteet ovat kaikki eri vuosikymmeniltä. Faktatiedossa ja tuloksissa on kuitenkin suhteessa aikaan pieniä eroja lähteiden välillä. Samanlaisia asioita on katsottu ja analysoitu eri näkökulmista. Se todistaa sen että, vaikka uusia tutkimuksia on tehty, ei lopputuloksissa ole esiintynyt suurta muutosta. Lähteet tukevat toisiaan, mikä tekee harjoitteista ja tekniikoista luotettavia. Yksin kyseiset lähteet eivät voisi samassa määrin todistaa luotettavuuttaan. Hardy,

Jones ja Gould (1996) sekä Heino (2000) ovat jo yli kymmenen vuotta vanhoja teoksia. Tutkimuksen tuloksen uskottavuuden lisäämiseksi Matikka ja Roos-Salmi (2000) on välttämätön.

Tutkimustyön lopputuloksen, mentaalivalmennus oppaan, motivaatio harjoitteissa on käytetty samaa lähderakennetta kun harjoitteissa ja tekniikoissa. On lähteitä eri ajanjaksoilta mikä tuo eri näkökulmia aiheeseen. Lampinen ja Forsman (2008), Miettinen (1999) ja Hardy, Jones ja Gould (1996) ovat toimineet motivaatioharjoitteiden keskeisimpinä lähteinä. Oppaaseen valitut motivaatioharjoitteet ovat saaneet vaikutuksia kaikista keskeisimmistä lähteistä. Harjoitteet ovat näiden ajanjaksojen sekoitus, mistä on pyritty poimimaan toimivimmat harjoitteet juuri tämän oppaan tarkoitukseen.

Rovio, Lintunen ja Salmi (2009) sekä Karila, Alasuutari, Hännikäinen, Nummenmaa ja Ras-ku-Puttonen (2006) toimivat mentaalivalmennus oppaan tärkeimpinä lähteinä joukkuehenki osiossa. Joukkuehengelle tai ryhmädynamiikalle on vaikeampaa suunnitella harjoituksia. Jokainen ryhmä on erilainen. Harjoitteet voivat toimia erinomaisesti jollekin ryhmälle ja ei toimia lainkaan jollekin toiselle. Siksi tämän osion harjoitteissa on mahdollisuus että valmentaja joutuu soveltamaan harjoitteita. Valmentajalle osoitettu kyselylomake, jossa tiedusteltiin hänen näkemyksiään tästä kyseisestä joukkueesta ja sen hengestä, parantaa kuitenkin mahdollisuuksia oppaan harjoitusten toimivuuteen.

Drop-off ilmiö on nyt vasta viime vuosina enemmän tutkittu aihe meillä Suomessa. Valtion liikuntaneuvos, Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg, Kokko, Tiirikainen ja Konu (2013) on tutkinut ilmiötä kattavasti. Siksi se toimi pääasiallisena lähteenä oppaan drop-off ilmiö osiossa. Osiossa esitellään syitä ja ratkaisuja ilmiön ehkäisemiseksi. Tutkimuksia tai muita luotettavia lähteitä tämän aiheen ympäriltä löytyy verrattavissa muihin oppaan osioihin vähän. Olisi ollut toivottavaa voida verrata liikuntaneuvoston (2013) tekemän tutkimuksen tuloksia toisen saman aiheen tutkimuksen kanssa. Tämä lisäisi tämän osion luotettavuutta merkittävästi.

13.2 Metodipohdinta

Valittu metodi tutkimukseen on toiminnallinen opinnäytetyö. Lähetetty vastauslomake jääkiekkjoukkueen valmentajalle, jossa kartoitettiin hänen tarpeitaan ja osaamistaan sisälsi avoimia kysymyksiä. Tiedon analysoinnissa käytettiin prosessinkuvausta. Prosessinkuvauksessa motivoidaan miksi ja miten taustamateriaalia sekä kyselylomaketta on käytetty.

Oikean metodin löytäminen tuotti aluksi ongelmia. Suurin syy kyseiseen ongelmaan oli että opinnäytetyön prosessi ei ollut tarpeeksi selvä. Toiminnallisen opinnäytetyön kirjallisuuteen tutustuminen sekä saman metodin omaavien töiden lukeminen teki prosessista selemmän. Lähinnä Vilkan ja Airaksisen kirja *Toiminnallinen opinnäytetyö*(2003) auttoi ymmärtämään mitä tutkimuksen tekeminen vaatii. Lopullinen tuote konkretisoi lopulta koko prosessin ja onko tutkimukselle tuli selkeä tavoite, jota kohtaan pyrkiä.

Raportin ja tutkimuksen tavoite on selkeä. Ensin johdanto ja tavoite esittelevät aiheen ja lukija saa selkeän kuvan, mistä tutkimus kertoo. Asiakas esitellään myös perusteellisesti työn alkuvaiheessa. Tämän jälkeen tulee taustatietoa mentaalisesta valmennuksesta, mitä mentaaliselta valmentajalta vaaditaan, joukkuehengestä, nuorten- sekä joukkuelajien valmentamisesta sekä drop-off ilmiöstä. Taustamateriaaliin on pyritty keräämään kaikki oleellinen informaatio tämän asia-alueen ympäriltä.

Tutkimuksen metodi esitellään tämän jälkeen. Metodissa perustellaan miksi juuri näitä metodeja on käytetty ja miten.

Tästä kaikesta koostuu kokonaisuutena tulos, mentaalivalmennuksen opas. Tuloksen toimivuutta on vaikea määritellä vielä tässä vaiheessa. Valmentaja tulee käyttämään opastaan tämän jääkiekkokauden lopun ajan sekä ensi kaudella, jolloin sen toimivuus tulee paremmin esille. Eli oppaan toimivuuden tarkempaa mittaamista voi määritellä vasta kun valmentaja on käyttänyt opasta muutamasta kuukaudesta vuoteen.

13.3 Yhteenveto tavoitteiden täyttymisestä

Tavoitteet ennen työn aloittamista oli luoda toimiva mentaalivalmennuksen käsikirja asiakkaalle, oppia kirjoittamaan tieteellinen raportti, lisätä tietämystä mentaalivalmennuksesta sekä toiminnallisen opinnäytetyön luominen.

Mentaalivalmennuksen käsikirjasta syntyi ulkomuodoltaan tavoitteiden mukainen kokonaisuus. Oppaan kuvat koostuvat lähinnä jääkiekkjoukkue Bewe-Tuuskin peleistä. Kaikki kuvat ovat aitoja pelitilanne otoksia. Kuviin on saatu lupa joukkueen mediavastaavalta. Bewe-Tuuski kuuluu KJT-organisaatioon.

Toimiiko opas käytännössä? Sen määrittelee asiakas. Oppaan toimivuutta ei voi ratkaista heti sen valmistumisen jälkeen, eikä lähitulevaisuudessakaan. Oppaan tulokset näkyvät vuoden päästä. Ovatko joukkueen pelaajat mentaalisesti vahvempia? Onko joukkueen dynamiikka parempaa kuin mitä se on ollut aikaisemmin ja onko joukkue selvinnyt kauden ajan ilman drop-off pelaajia? Nämä kysymykset määrittelevät, onko mentaalivalmennuksen opas ollut toimiva.

Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi oli aluksi haastava. Kun prosessista tuli selkeämpi sen edetessä oli kirjoittaminenkin sujuvampaa. Tämä vaati kuitenkin monta harha-askelta, jotka veivät aikaa ja energiaa. Tutustuminen toiminnallisen opinnäytetyön kirjallisuuteen auttoi selvittämään prosessia. Myös muiden opinnäytetöiden lukeminen auttoi hahmottamaan prosessin laajuutta ja vaatimuksia.

13.4 Jatkotoimenpiteet

Jatkon kannalta on mielenkiintoista nähdä, miten hyvin opas toimii käytännössä. Toimivuutta on mahdoton ennustaa ennen pidemmän aikavälin käyttöä ja harjoittelua, mutta luottavaisin mielin voin ojentaa oppaan sen tilaajalle.

Opasta voi kehittää ajan kuluessa kun saadaan enemmän tietoa sen käytännön toimivuudesta. Ja vaikkakin se on tehty tietylle valmentajalle ja joukkueelle voivat muutkin palloilulajien valmentajat tai ohjaajat soveltaa oppaan harjoitteita itselleen sopiviksi. Oppaan harjoitteet sopivat hyvin kaikille nuorille urheilijoille ja valmentajille, jotka kokevat tarvitsevansa mentaalista valmennusta.

LIITTEET

Liite 1: Mentaalisen valmennuksen opas

MENTAALISEN VALMENNUKSEN OPAS

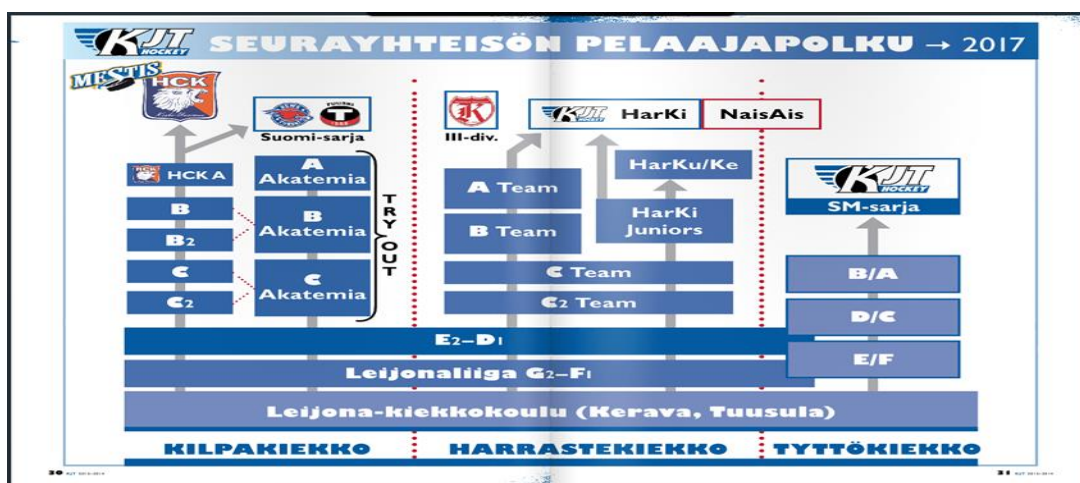
Mentaalinen valmennus auttaa urheilijaa toimimaan taitojensa ylärajoilla tiukassakin kilpailu- tai pelitilanteessa. Mitä aikaisemmin urheilija saavuttaa mentaalisen vahvuuden urheilussa, jo juniori-ikäisenä, sitä paremmat edellytykset hänellä on menestyä lajissaan. Tämä mentaalisen valmennuksen opas on suunnattu B-juniori ikäisille jääkiekkoilijoille. Oppaaseen kerätty tieto pyrkii auttamaan valmentajaa saamaan pelaajistaan parhaan mahdollisen taito-tason irti juuri näissä edellä mainituissa tiukoissa tilanteissa. Kyseiseen oppaaseen on kerätty eri tekniikoita ja harjoitteita, joita esimerkiksi jääkiekkjoukkueen valmentaja voi käyttää valmentaessaan joukkuettaan pitkän kauden aikana. Mentaalisessa valmennuksessa tulee kuitenkin muistaa, että valmennus on todella yksilöllistä ja kaikki pelaajat ovat yksilöitä ja tarvitsevat usein hyvin erilaista valmennusta. Harjoitteita voi soveltaa ja muokata pelaajien tarpeita vastaaviksi.



Kuva 3 (Bewe-Tuuskin ottelusta 2014)

JUNIORIKIEKKOILIJAN PELAAJAN POLKU

Pelaajan polku on Suomen jääkiekkoliiton valmisteleva ohjelma. Ohjelman tavoitteena on luoda kaikille jääkiekkoliijoille edellytykset kehittyä itsenäiseksi ja vastuuntuntoiseksi joukkuepelaajaksi ja lopuksi ammattilaiskiekkoilijaksi. Yksittäiset joukkueet ovat mukauttaneet Suomen jääkiekkoliiton tekemää polkua heille sopivaksi. Myös KJT (Keski-Uudenmaan Juniorijääkiekon tuki ry) on tehnyt oman mallin (Alla oleva kuva vuodelta 2013-2014. Mestis-seurHCK:ta ei enää ole olemassa, korkein aikuisten sarjataso on Suomi-sarjan Bewe-Tuuski).



Kuva 1 (KJT:n pelaajan polku)

Kuvasta nähdään malli aina kiekko-koulusta aikuisten sarjaan asti. Tyttö- ja naiskiekon polku on suppeampi kuin poikien ja miesten. Tämä johtuu huomattavasti pienemmän pelaaja- ja joukkue määrän takia. KJT:lla on joukkue jokaiselle jääkiekkoon innostuvalle lapselle, nuorelle tai aikuiselle. KJT pyrkii tarjoamaan pelipaikkaa kaiken tasoisille pelaajille. Esimerkiksi kilpakiekon C-junioreista A-junioreihin löytyy aina vähintään kaksi joukkuetta. Tämä mahdollistaa sen, että pelaajat saavat pelata oman tasoistensa kanssa heille sopivassa roolissa. Tämä tukee pelaajien kehitystä pelaajana ja antaa enemmän nautintoa urheilusta.

MENTAALISEN VALMENNUKSEN HYÖDYT

Mentaalisen valmennuksen onnistuessa pelaaja hyötyy tämänlaisesta valmennuksesta valtavasti. Se vaatii aihealueen ymmärtämistä, osaamista ja tietoa. Kärsivällisyyttä vaaditaan molemmilta osapuolilta, muutos ei tapahdu hetkessä. Prosessi voi olla pitkä ja kivinen. Onnistuneen prosessin jälkeen mentaalisen valmennuksen tulos voi olla:

- ✓ parantunut keskittyminen,
- ✓ selviytyminen paremmin ahdistuksesta,
- ✓ parempi tunteiden hallinta,
- ✓ parempi paineensietokyky,
- ✓ parantunut kommunikaatio valmentajien ja joukkueovereiden kanssa,
- ✓ kyky suoriutua yhtä hyvin tiukassa kilpailutilanteessa kuin harjoituksissa,
- ✓ selviytyminen henkisesti paremmin loukkaantumisista ja kuntoutuksesta,
- ✓ selviytyminen paremmin ongelmista yksityiselämässä,
- ✓ parempi stressitilanteiden ennaltaehkäisy,
- ✓ parempi työ uupumuksen ennaltaehkäisy
- ✓ moni urheilija kokee urheilun nautinnon lisääntyneen merkittävästi psyykkisen valmentajan avulla.



Kuva 4 (Bewe-Tuuskin ottelusta 2015)

Lisälukemista: *Urheilupsykologian perusteet*, 2012. Leena Matikka & Martina Roos-Salmi

TEKNIIKOITA JA HARJOITTEITA

Yleisimmät mentaaliset harjoitusmuodot joita valmentaja käyttää pelaajilleen ovat: Rentoutuminen, tavoitteiden asettelu, mielikuvaharjoittelu sekä itsepuhe. Tässä kappaleessa esitetään miten, milloin ja miksi näitä tekniikoita käytetään.

Rentoutuminen

Pelaajilla on usein stressiä ja suorituspaineita. Harjoituksissa ja peleissä tulisi kuitenkin olla parhaalla mahdollisella tasolla henkisesti ja fyysisesti. Rentoutumisharjoittelu voi auttaa tällaiseen ahdistukseen. Pelaaja sulkee rentoutumisen avulla jännityksen ja ahdistuksen pois. Rentoutumisharjoitteita on monia, mutta tässä yhteydessä käytetään tekniikkaa nimeltä *Transsendenttinen meditaatio*. Transsendenttisen meditaation tarkoitus on luoda urheilijalle rentoutunut ja tyyni olo psyykkisesti mutta myös osittain fyysisestikin.

Rentoutumisharjoittelun hyötyjä

- Urheilijat kokevat jossakin vaiheessa kilpailu- tai harjoitusuraansa jonkinlaista ahdistuneisuutta. Ahdistuneisuuden kontrolloiminen erottaa hyvät urheilijat huonommista. Jotkut osaavat käyttää tätä ahdistuneisuutta omaksi hyödykseen. Tämän kontrollin saavuttamisessa rentoutumisharjoitteet voivat olla avuksi.
- Urheilijan saavuttaessa parhaan mahdollisen suorituskynsä hän on usein rentoutunut. Urheilijan on harjoiteltava rentoutumista, jotta hän pystyisi saavuttamaan sen myös kilpailutilanteessa.
- 10 minuutin rentoutumisharjoitus voi edistää palautumista yhtä paljon kuin tunnin oleilu.
- Rentoutumisharjoittelu auttaa urheilijan unen laatua. Usein fyysinen rasitus sijoittuu lähelle nukkumaanmenoaikaa, keho ei tällöin ole valmis vielä nukkumaan. Rentoutumisharjoitus valmistaa kehonkin unitilaan.

Milloin harjoitella

- Rentoutumisharjoitteita voi suorittaa milloin vain. Moni urheilija kokee harjoitteiden rauhoittavan häntä juuri ennen peliä tai kilpailua.
- Raskaan pelin tai harjoituksen jälkeen rentoutuminen auttaa palautumista.

Harjoituksia:

Harjoitus 1

Urheilija tai urheilijat ohjataan selin makuulle. Tila, jossa tätä harjoitetta tehdään, tulee olla hiljainen ja rauhallinen. Liikuntasali, punttisali tai pukuhuone sopii hyvin pelaajien määrästä riippuen. Valmentaja/ohjaaja neuvoo pelaajia rentouttamaan kaikki lihaksena ja tyhjentämään mielen ajatuksista. Urheilija voi toistaa jotakin avainsanaa tai lausetta mielessään harjoituksen aikana. Avainsanan tai lauseen tarkoitus on saada pelaajan keskittyminen pysymään olennaisessa. Kuin avainsanaa tai lausetta toistaa, ei ajatukset harhaile epäolennaisiin asioihin yhtä helposti. Esimerkiksi harjoituksen tapahtuessa pelin jälkeen voi avainlause olla: ”Annoin kaikkeni aina jäällä ollessani” tai ”Luistelin joka kerta kunnolla puolustussuuntaankin”. Tämä harjoitus kestää 20 minuuttia. Myös lyhempi harjoittelu sopii ja se käy paremmin juuri ennen peliä tai pelin jälkeen, tällöin pelaaja tavoittaa osittaisen rentoutumisen.

Harjoitus 2

Urheilijat menevät taas selinmakuulle ja sulkevat silmänsä. Tässä harjoituksessa voi soida taustalla jokin rentouttava musiikki. Valmentaja neuvoo pelaajia jännittämään molemmat kädet lujasti nyrkkiin. Samalla kun pelaaja jännittää molempia käsiään hän hengittää rauhallisesti sisään ja ulos. Koko vartalo rentoutuu hiljalleen. Pelaaja voi aistia jännityksen ja rennon olon eron. Seuraavaksi pelaaja jännittää jalkojaan vetämällä varpaita voimakkaasti kohti kasvoja. Jännitä ja rentouta. Lihasjännitykset kestävät 20-30 sekuntia. Harjoitus kestää noin 15 minuuttia.

Tätä harjoitusta kutsutaan aktiiviseksi kehon rentoutumisharjoitukseksi.



Kuva 5 (Bewe-Tuuskin ottelusta 2014)

Tavoitteiden asettelu

Tavoitteet ovat kilpaurheilussa todella tärkeitä yksilön kehityksen ja joukkueen menestyksen kannalta. On tärkeää, että urheilija ymmärtää mitä tavoitteiden saavuttaminen vaatii, hänen on oltava valmis tekemään uhrauksia ja ponnistelemaan tavoitteidensa eteen. Tämän takia tavoitteiden ei tulisi olla liian helppoja.

Tavoitteiden asettelun hyödyt ja edut ovat:

- Yksilön motivoituminen.
- Keskittyminen pysyy olennaisessa.
- Intensiteetin lisääminen harjoituksissa (itsensä ylittämistä ja ponnistamista).
- Kehityksen seuraamista ja ylläpitämistä.

Epäonnistumisen kohdatessa itsensä keräämistä ja sinnikkyyttä.

Joukkueurheilussa kannattaa asettaa tavoitteet yhteisesti joukkueen sisällä ja jokaiselle pelaajalle yksilöllisesti. Joukkueen yhteisissä tavoitteissa on tärkeää, että kaikki yksilöt tavoittelevat samaa päämäärää. Tavoitteita ei myöskään pidä asettaa liian helpoiksi koska silloin jouk-

kueen ei tarvitse saavuttaa korkeinta suoritustasoaan päivittäisessä tekemisessä. Tavoitteen on oltava vaikeasti saavutettavissa mutta kuitenkin realistinen.

Yksilö asettaa tavoitteensa yleensä pitkälle tai lyhyelle aikavälille. Lyhyen aikavälin tavoitteiden etu on, että urheilija saa nopeasti tuloksia ja palautetta suorituksestaan. Tavoitteet eivät voi olla tässä tapauksessa liian kunnianhimoisia vaan realiteetit on pidettävä mielessä.

Pidemmän aikavälin tavoitteet voivat olla vaikeampia kuin lyhyen aikavälin. Mutta pidemmän aikavälin tavoitteet on hyvä jakaa pienempiin osiin, joiden välissä urheilija saa palautetta tuloksistaan ja suorituksistaan. Silloin urheilija voi parantaa suorittamistaan ja paremmin oivaltaa ongelmakohtiaan pidemmälle aikavälille.

Parhaimmat tulokset syntyvät usein tavoitteista, jotka ovat vaikeasti saavutettavissa sekä yksityiskohtaisia.

Milloin tavoitteita tulisi joukkueen sisällä asettaa

- Pidemmän aikavälin tavoitteita on hyvä asettaa ennen kauden alkua kun joukkue on valittu.
- Lyhyen aikavälin tavoitteet voi tehdä kauden mittaan.
- Yksittäiset pelaajat voivat yhdessä valmentajan kanssa asettaa tavoitteitaan ennen kauden alkua sekä suoritusten mukaan kauden aikana.



Kuva 6 (Bewe-Tuuskin ottelusta 2014)

Mielikuvaharjoittelu

Mielikuvaharjoittelussa urheilija käy läpi mielessään pelitilanteita juuri ennen pelin alkamista. Hän valmistautuu tulevaan. Pelaajan tulee nähdä onnistumisensa jo etukäteen. Hän ei saa pelätä epäonnistuvansa vaan hänen on luotettava itseensä ja kykyihinsä onnistua. Tämä vaatii paljon itseluottamusta. Valmentajan tehtävä on kaivaa pelaajien itseluottamus esille. Esimerkiksi juuri jääkiekossa itseluottamus on elintärkeää.

Mielikuvaharjoittelun hyötyjä

- itseluottamuksen parantuminen.
- Jännitys vähenee tiukassakin paikassa.
- Huomion keskittäminen olennaiseen.
- Taitotason paraneminen pelitilanteissa.

Milloin mielikuvaharjoittelua tulee käyttää

- Juuri ennen peliä, pelaajan tulee tyhjentää mieli muista ajatuksista ja keskittyä tuleviin pelitilanteisiin.
- Voidaan myös käyttää harjoittelussa, pelaaja voi harjoituksessa keskittyä ennen suoritustaan tulevaan. Hän voi miettiä, mitä tällä harjoituksella haetaan ja tehdä sen huolella. Keskittymisen ollessa huipussaan pelaaja kehittyy parhaiten.

Mielikuvaharjoittelua käytännössä

Valmentaja voi neuvoa jokaista pelaajaa yksilöllisesti, minkälaisissa tilanteissa hänen tulisi miettiä etukäteen tilanteita ja, miten kyseisissä tilanteissa tulisi toimia. Tässäkin tapauksessa kaikki pelaajat ovat erilaisia yksilöitä ja tämäkään metodi ei sovi välttämättä kaikille. Jos jollakin pelaajalla on vaikeampi jakso meneillään tai hänellä toistuu jokin tietty virhe usein peleissä, kannattaa tätä harjoittelumuotoa kokeilla.

Esimerkki: Valmentajan rooli mielikuvaharjoittelussa on pieni. Hän antaa työkalut ja ohjeistaa pelaajiaan siinä, minkälaisia tilanteita kannattaa käydä mielessään läpi ennen peliä. Mielikuvaharjoittelun toteuttaminen on suurimmaksi osaksi pelaajan omalla vastuulla. Mielikuvaharjoittelun pelaaja voi aloittaa 15 minuuttia ennen jälle menoa. Hänelle on tässä vaiheessa annettava rauha keskittyä ja syventyä omiin ajatuksiinsa.

.

Itsepuhe

Itsepuhe on harjoitusmuotona hyvin samanlainen kuin mielikuvaharjoittelu. Tässäkin harjoitusmuodossa tulee pelaajan yrittää sulkea kaikki negatiiviset ajatukset pois ja keskittyä positiivisiin ajatuksiin. Pelaaja käy keskustelua itsensä kanssa ja toistelee joitakin avainsanoja tai lauseita. Itsepuheen avulla pelaaja voi herättää itsensä peliin ja saada keskittymisen suunnattua olennaisiin asioihin.

Itsepuheen hyötyjä

- Itseluottamuksen parantuminen.
- Henkinen valmius peliin vahvistuu.
- Stressitaso laskee.

Milloin itsepuhetta tulee käyttää

- Peliin valmistautuessa, samana päivänä tai juuri ennen peliä.
- Moni urheilija käyttää itsepuhetta epäonnistumisen jälkeen. Itsepuhetta käytetään kun motivoitutaan uuteen taisteluun.
- Yleensä kilpailutilanteessa, esimerkiksi harjoituksessa, jossa pelaaja haluaa näyttää vahvuutensa.

Esimerkki pelaajan itsepuheesta juuri ennen peliä:

” Nyt pitää olla valmiina ja heränneenä tähän peliin! Tästä tulee hyvä päivä ja pelaan tänään tosi hyvin, koska pystyn siihen! Näytän epäilijöille tänään!”

Valmentajan voi olla vaikea ohjeistaa pelaajia tällaiseen harjoitteluun koska itsepuhe on todella henkilökohtaista. Ainoa valmentajan tehtävä on keskustella yksitellen pelaajien kanssa ja ohjata heidän ajatusmaailmansa tämänlaista harjoittelua kohtaan. Moni pelaaja voi käyttää itsepuhetta tietämättään peliin valmistautumisessa ja jotkut pelaajat eivät tarvitse itsepuhetta ollenkaan.

Tämäkään harjoitusmuoto ei sovi kaikille pelaajille. Valmentajan tehtävä on tarjota pelaajilleen erilaisia mahdollisuuksia, joista he voivat valita itselleen sopivat muodot.

ITSEPUHEEN HARJOITTELU

Pelaajien on ymmärrettävä itsepuheen merkitys ja voimavara. Itsepuheen tulee olla myönteistä dialogia.

Harjoitusesimerkki: Mieti mitkä sanat tulevat mieleesi kun onnistut jossakin. Mieti sen jälkeen mitkä sanat tulevat mieleesi kun epäonnistut. Entä löydätkö sanoja jotta käytät ennen, kesken ja jälkeen onnistumisen? Poimi positiivisesti toimivat sanat näiden joukosta ja pyri käyttämään niitä pelitilanteissa useammin.

Lisälukemista: *Understanding psychological preparation for sport- Theory and practice of elite performers*, 1996. Hardy, Jones & Gould, *Valmentautumisen psykologia-iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin!* 2000, Seppo Heino. *Urheilupsykologian perusteet*, 2012 Matikka ja Roos-Salmi.

Joukkuehenki

Jääkiekko on joukkuelaji ja menestyäkseen joukkueen on oltava yhtenäinen. Joukkueen toiminta luo yhteisöllisyyttä, vuorovaikutusta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Menestyvässä joukkueessa on luottamusta, normeja ja sosiaalisia verkostoja, jotka edesauttavat joukkuetta tavoitteissaan ja joukkueeseen kuuluvien yleiseen hyvinvointiin.

Valmentaja on tämän ympäristön luoja yhdessä joukkueen muiden taustavaikuttajien kanssa. Valmentaja voi jokapäiväisillä toimillaan tukea urheilijan psyykkistä hyvinvointia. Vaikka joukkue tähtää menestykseen on valmentajan luoma positiivinen ja kannustava ympäristö usein tehokkaampi kuin uhkaileva ja pelon kautta pelaajiaan motivoiva ympäristö. Kun pelaaja saa palautetta, viihtyy, kokee onnistumisia ja osaa asettaa itselleen sopivia tavoitteita hän myös kehittyy pelaajana ja auttaa joukkuetta menestykseen omalla parhaalla panoksellaan.

Valmentajan tehtävät joukkuehengen parantamiseksi ja ylläpitämiseksi:

- Keskustelemalla joukkueen pelaajien kanssa luot joukkueelle yhteiset tavoitteet ja painotat jokaisen pelaajan vastuuta joukkueen yhteiseen menestykseen.
- Painota pelaajille joukkueen yhtenäisyyden ja yhteistyön tärkeyttä, jokainen joukkueeseen kuuluva luo omalla toiminnallaan joukkuehenkeä.
- Kerrot kuinka tärkeää on joukkuekavereiden kunnioittaminen, huomioon ottaminen ja avoimena oleminen.
- Et suosi joitakin pelaajia enemmän kuin muita, jokaisen pelaajan panos on yhtä tärkeä!
- Vastoinikäymisissä kannustat ja korostat onnistumisia ja vahvuuksia. Painotat kuitenkin että on luonnollista epäonnistua.
- Tarkkaillet joukkueen ilmapiiriä, ristiriitojen syntyessä ne ratkaistaan avoimesti puhumalla.

Muita joukkuehengen parantamisharjoitteita:

- Saunaillat, illalliset tai muut aktiviteetit, joilla ei ole mitään tekemistä jääkiekon kanssa.
- Rutiinien rikkominen harjoituksissa.
- Pienet palkinnot joukkueelle onnistuneiden pelien jälkeen.
- Pelaajien mielipiteet mukaan harjoitusten suunnittelussa.

KONFLIKTIEN RATKAISEMINEN

Erimielisyyksien ja ristiriitojen sattuessa hyvän joukkueen merkki on, että ne osataan käsitellä avoimesti puhumalla joukkueen kesken. Tällaisia tilanteita ei pidä pelätä vaan ne kuuluvat minkä tahansa ryhmän toimintaan. Tappioputket ja epäonnistumisten sarjat luovat hyvänkin joukkuehengen omaavalle ryhmälle stressitilanteita. Kun joukkueella menee huonommin, tulee yksilön henkinen vahvuus ja sopeutumiskyky esiin. Joukkueen yhteiset tavoitteet on pyrittävä jokaisen yksilön mielessä. Jos osa joukkueen pelaajista lähtee tavoittelemaan omaa etuaan, syvenee kriisi entisestään.

Konfliktitilanteiden sattuessa:

- Muistuta joukkueen jäseniä yhteisistä tavoitteista ja päämääristä.
- Konfliktit on parempi aina käsitellä avoimesti keskustelemalla.
- Rohkaisu kompromisseihin, joissa huomioidaan kaikkien edut.

Joukkuehenki jääkiekossa

Jääkiekossa ja miksei muissakin palloilulajeissa joukkuehenki on ensiarvoisen tärkeää. Voittavassa joukkueessa ei aina ole parhaat yksilöt vaan paras joukkuehenki ja ryhmädynamiikka. Esimerkiksi vuoden 2011 jääkiekon maailmanmestaruus kisoissa Suomen joukkueelta puuttui monta NHL-tason pelaajaa. Kuitenkin joukkue voitti mestaruuden ja kaatoi esimerkiksi välierissä Venäjän tähtisikermän ja lopulta finaalissa Ruotsin. Ratkaiseva tekijä on yleensä se, miten yhtenäinen joukkue on ja, miten paljon joukkueen jäsenet ovat valmiita tekemään toistensa puolesta.

Tässä pari esimerkkiä joukkuehengen merkityksestä valmentajalta ja pelaajalta:

”Jos minun täytyisi valita pelikirjan ja joukkuehengen välillä, niin ottaisin sen joukkuehengen. Se on kuitenkin se asia, jolla voitetaan tiukoissa paikoissa”- Kari Jalonen, Suomen jääkiekkomaajoukkueen nykyinen päävalmentaja.

” - Väistämättä vastaan tulee aikoja, jolloin ei nauti työstään - oli sitten jääkiekkoilija tai pankkivirkailija. Pitkän kauden aikana kohtaa ajanjaksoja, jolloin ei tule onnistumisia ja itseluottamus katoaa, eikä silloin pelaaminen tai treenaaminenkaan tahdo maistua. Sitten jos vielä joukkueesi ajautuu tappioputkeen - ja senhän minäkin olen kokenut - niin raskasta on. Mutta tässä lajissa hienoa on se, ettet koskaan ole yksin. Joukkueessa toinen tukee toista ja jokainen tekee kaikkensa sen eteen, että kompuroiva pelaaja saadaan jaloilleen tai eksynyt joukkue raiteilleen”- Radek Smolenak, MTV 3 haastattelussa ennen kautta 2014-2015 Smolenakin vielä pelatessaan Turun palloseurassa.



Kuva 7 (Bewe-Tuuskin joukkue kaudelta 2014-2015)

Lisälukemista: *Ryhmäilmiöt liikunnassa*, 2009. Rovio, Lintunen & Salmi, *Kasvatusvuorovaikutus*, 2006. Karila, Alasuutari, Hännikäinen, Nummenmaa, & Rasku-Puttonen

Vuorovaikutus nuoren urheilijan ja valmentajan välillä

Tärkeintä nuoren urheilijan harjoittelussa on kaksisuuntaisen vuorovaikutuksen toimivuus urheilijan ja valmentajan välillä. Se tarkoittaa että valmentaja antaa mahdollisuuden urheilijalle kehittää omia vahvuuksiaan ja lahjakkuuden eri osa-alueita. Valmentajan vastuulla on, että suurin osa näistä osa-alueista tulee esille, riippuen lajista, harjoituksissa ja peleissä.

Lahjakkuuden eri osa-alueet:

- Kielellinen
- Loogis-maatemaattinen,

- Visuaalis-spatiaalinen
- Musiikillinen
- Ruumiillis-kineettinen
- Interpersoonallinen
- Intrapersonallinen

Motivaatio

Jotta harjoittelusta ja pelaamisesta olisi hyötyä, tulee nuoren urheilijan olla motivoitunut harjoittelemaan päämäärätietoisesti. Motivaation ollessa kunnossa jaksaa urheilija panostaa harjoitteluun ja sitä myötä kehittyä aina paremmaksi pelaajaksi. Motivaation avulla urheilija oppii tuntemaan itsensä, hän oppii myös tuntemaan tarpeensa, toivonsa ja mihin hän on pyrkimässä. Motivaation avulla saadaan aikaan toimintaa, halua, tunnetta ja pelaaja saa itsensä tarttumaan toimeen.

Motivaatioharjoitteita:

- Tunteita herättävän videon näyttö- valmentaja näyttää pelaajilleen videon, joka herättää tunteita. Video voi olla esimerkiksi Suomen edellisestä maailmanmestaruudesta jääkiekossa tai jonkun NHL joukkueen Stanley cup mestaruudesta. Videon voi näyttää juuri ennen peliä tai harjoituksia.
- Positiiviset asiat esille enemmän kuin negatiiviset- positiivisuusharjoite voi olla sellainen, jossa pelaajat muodostavat parin jonkun muun pelaajan kanssa. Sen jälkeen he kertovat vuorotellen toisilleen jonkun huonon suorituksen tai huonon pelin, jonka he ovat tehneet tai pelanneet. Tämän jälkeen pari etsii hyviä puolia tästä suorituksesta tai pelistä ja kertoo sen parilleen. Jos pelaajat haluavat voivat he jakaa oman tarinansa koko joukkueen edessä, minkä jälkeen he voivat saada palautetta useilta eri pelaajilta.

- Hyvä joukkuehenki parantaa myös yksittäisten pelaajien motivaatiota. Kun jäähallilla on kivaa, on pelaajien helpompi motivoitua harjoittelemaan (Katso aikaisemmassa kappaleessa esitettyjä joukkuehenki harjoitteita)
- Joukkueen pärjääminen omassa sarjassaan ja pelaajien henkilökohtaiset onnistumiset ruokkivat heidän itseluottamustaan ja sitä mukaan myös motivaatiota.



Kuva 8 (Bewe-Tuuskin ottelusta 2014)

Lisälukemista: *Laatua käytännön valmentamiseen-oleellisen oivaltaminen tärkeää*, 2008. Hannele Forsman & Kyösti Lampinen, *Liikkuva lapsi ja nuori*, 1999. Pauli Miettinen, *Understanding psychological preparation for sport- Theory and practice of elite performers*, 1996. Hardy, Jones & Gould

Drop off ilmiön ehkäisy

On tärkeää että valmentaja ja urheilijan vanhemmat tiedostavat, mitä nuori urheilulta haluaa. Tämä selviää keskustelemalla urheilijan kanssa kotona ja jäähallilla. Vanhemmat ja valmentajat ovat tärkeimmät tukihenkilöt nuoren urheiluharrastuksessa. Urheilija haluaa tuntea liikunnan iloa, rentoutta, hauskuutta, sosiaalista kanssakäymistä sekä yhdessäoloa urheilun parissa. Tätä kaikkea jääkiekkjoukkue parhaimmillaan tarjoaa jokaiselle joukkueeseen kuuluvalla.

Syitä drop-off ilmiöön voivat olla:

- Valmentajan ja urheilijan vuorovaikutuksen puute.
- Säännöllisten keskustelujen puute.

- Puute valmentajan kiinnostumiseen urheilijan suorituksia kohtaan.
- Valmentajan lähestymisen pelko.
- Toiminnan monipuolisuuden puute.
- Urheilijan kyvykkyyden ja merkityksen puute.
- Vähentynyt usko että harrastus olisi jollakin lailla hyödyksi tulevaisuudessa.

Tärkeintä kyseisen ilmiön ehkäisemiseksi on, että nuorista urheilijoista pidetään seuroissa paremmin huolta. On selvää että kaikki eivät voi olla yhtä isossa roolissa joukkueen sisällä kilpajääkiekosta puhuttaessa, mutta roolit on tehtävä selväksi pelaajille keskustelemalla ja selvittämällä jokaisen pelaajan rooli joukkueessa. On myös hyvä selvittää, että pienikin rooli on tärkeä joukkueen menestyksen kannalta, kaikki eivät voi olla maalintekijöitä tai ylivoimapeleläjiä. Tällöin jokainen pelaaja voi tuntea itsensä merkitykselliseksi ja halutuksi joukkueeseen.

Lisälukemista: Valtion liikuntaneuvosto, Julkaisuja 2013:3 *Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta*. Tuula Aira, Lasse Kannas, Jorma Tynjälä, Jari Villberg, Sami Kokko, Mikko Tiirikainen ja Anne Konu



Kuva 9 (Bewe-Tuuskin ottelusta 2015)

Liite 2 Kyselylomake

Kyselylomake (Vastauksineen)

Tämä kysely perustuu mentaalisen valmennuksen, kommunikoinnin, drop-off ilmiön ja motiivoinnin tutkimiseen ja sen tarpeeseen KJT-Haukat B-juniori joukkueessa. Kyselyn vastaukset ovat täysin luottamuksellisia eikä tämän tutkimuksen yhteydessä julkaista yksityishenkilöiden nimiä. Kyselyn vastauksia käytetään yhdessä taustamateriaalin kanssa mentaalisen opaskirjan luomiseen, joka on osa opinnäytetyötä. Valmis opaskirja tulee kyseisen jääkiekkjoukkueen valmentajalle.

Yleisiä kysymyksiä

Monta pelaajaa kuuluu joukkueeseen?

- 25

Kuinka kauan joukkue on pelannut tällä kokoonpanolla?

- 20.11.2014 saakka. Joukkueeseen on tullut kaksi uutta pelaajaa, joista viimeisin ko.päivänä. Kaksi pelaajaa on lopettanut syksyn aikana, loput 23 on olleet yhdessä 21.4.2014 saakka.

Mentaalinen valmennus

Miten seuran puolesta otetaan huomioon mentaalinen harjoittelu?

- Ei juuri mitenkään. Vastuu mentaaliharjoittelusta on joukkuevalmentajilla, eikä seuranta tämän suhteen ole.

Minkälaisissa tilanteissa koet tarvitsevasi mentaalisen valmennuksen tekniikoita?

- Käytän mentaalivalmennusta pelaajien (per pelaaja) viikoittain, meillä on ”viikko jutustelut” jokaisen pelaajaan kanssa joissa jutellaan pääasiassa henkisestä jaksamisesta, fiiliksistä yms.
- Sitten tarvitsen mentaalivalmennusta jos/kun pelaajalla on itseluottamus alhaalla, henkisesti väsynyt tai joku muu asia painaa mieltä ja vaikuttaa tekemiseen.

Käytätkö jo nyt joitakin mentaalisen valmennuksen tekniikoita ja jos käytät, niin millaisissa tilanteissa (osaatko esimerkiksi opettaa pelaajille rentoutumista, mielikuvaharjoittelua tai tavoitteiden asettelu) ?

- Tavoitteiden asettelu on ehkä eniten käyttämäni tekniikka, ja minun ominta aluettani. Jokaiselle pelaajalle on tehty omat henk.koht kehityssuunnitelmat, jotka on yhdessä mietitty niin että pelaaja on itse kertonut missä haluaa kehittyä tai mitä ominaisuuksia/osa-aluetta haluaisi vahvistaa. Kehityssuunnitelman pohjalta rakentuu kullekin pelaajalle tavoitteet ja sen mukainen harjoitusohjelma.

Onko joitakin mentaalisen valmennuksen tekniikoita joita tiedät tarvitsevasi ja joita haluaisit oppia?

- En osaa nimetä yhtä tiettyä tekniikkaa, kiinnostaa kokonaisvaltainen kehittyminen henkisen valmennuksen puolella.

Kommunikointi

Miten kuvailisit kommunikointia a) joukkueen sisällä b) valmentajan ja joukkueen välillä c) kapteenin ja joukkueen välillä d) kapteenin ja valmentajan välillä

- a) Avoin, luottamuksellinen. Pelaajat uskaltaa olla omia itsejäänsä kopissa ja joukkueen kesken. On yksi joukkueen arvoista.
- b) Avoin, turvallinen, rento. Lähes kaikkien pelaajien kanssa on sellainen suhde, että uskalletaan puhua rehellisesti myös vaikeistakin asioista. Pelaajat uskaltaa kysyä apua, mutta myös uskaltavat olla kriittisiä valmentajaa kohtaan.
- c) Kapteeni ei ehkä eroa niin selkeästi muista pelaajista asemansa johdosta. Ei aina saa ääntänsä kuuluviin haluamallaan tavalla.
- d) Aikalailla samanlainen kuin muidenkin pelaajien kanssa, paitsi kapteenin kanssa käymme enemmän keskusteluja yleisesti joukkueen ilmapiiristä ja hyvinvoinnista.

Esiintyykö pelaajien kanssa ristiriitatilanteita, joissa tarvitsisit toimivampia kommunikointitekniikoita?

- Aika harvoin on isoja ristiriitoja ollut tämän joukkueen kanssa. Kun jotain on ollut, niin kaikki on saatu purettua keskustelemalla.

Voisiko/pitäisikö kommunikointia kehittää joukkueessanne? Onko joitakin muita osa-alueita/tilanteista missä tarvitsisit neuvoja/tukea kommunikointiin?

- Pyrimme kehittämään kommunikointia koko ajan joukkueen/pelaajien kanssa. Pyrkimys on avoimuuteen ja rehellisyyteen, niin hyvässä kuin pahassa.

Drop-out ilmiö

Jättääkö moni pelaaja yleensä kauden kesken erinäisten syiden takia (loukkaantumista ei lasketa)?

- Omien kokemusten perusteella (10 kautta) B-juniori-iässä kauden jättää kesken 0-2 pelaajaa. Tähän vaiheeseen saakka tulleet pojat jotka pelaa huipulletähtäävässä joukkueessa (SM- ja Mestis-taso) ovat kohtalaisen itsetietoisia ja motivoituneita siltä mihin ovat tulevaisuudessa menossa. Kauden jälkeen drop-out on hieman isompaa, kun kauden aikana osalle valkenee omat realiteetit jääkiekkoilijana.

Minä ajankohtana kautta lopettamispäätöksiä esiintyy eniten?

- Syyskauden loppupuolella (loka-joulukuu) tapahtuu lopettamiset, jos tapahtuu. Se on fyysisesti ja henkisesti kauden rankin vaihe. Ottelumäärät, harjoitustapahtumat, lukioiden koeviikot ja ajankäyttö yleisesti vaatii pelaajilta todella paljon ko ajankohtana.

Mitkä ovat yleisimmät syyt lopettamispäätökseen?

- Ajankäyttö ja sen hallinta, vaihtaminen kevyemmälle tasolle, rooli joukkueessa.

Onko seurallanne tai sinulla valmentajana keinoja drop-out ilmiön ennaltaehkäisemiseksi?

Millaisia?

- Avoimuus peluutuspolitiikassa, seurassa olisi hyvä olla mahdollisuus pelata rinnakkaisjoukkueessa esim. loukkaantumisen kuntoutuessa. Tärkein on kuitenkin saada selville kaikkien pelaajien tavoitteet ja (sisäinen)motivaatio, jotta tätä olisi mahdollista ruokkia kauden aikana.

Motivointi

Onko sinulla motivointitekniikoita joita käytät urheilijoiden kanssa, esimerkiksi ennen pelejä, pelien jälkeen tai arkipäiväisessä harjoittelussa?

- Käytän aika paljon esimerkkejä aiemmilta kausilta kun olen toiminut suomen huippupelaajien kanssa, sekä esimerkkejä omasta joukkueesta. Lisäksi pyritään lähestymään asioita positiivisesti kautta. Päivittäisen vaatimustason ylläpitäminen korkealla.

Toivoisitko lisäosaamista pelaajien motivaation lisäämiseen ja ylläpitämiseen?

- En osaa vastata tähän, en tiedä mitä tarvitsisin lisää.

Joukkuehenki

Miten parannat/ luot joukkuehenkeä (onko sinulla tiettyjä tekniikoita käytössäsi)?

- rikkomalla rutiineja -> kappijärjestys, ohjattuja/vapaita oheisia
- ”team building”-jutut -> yhteisiä irti jääkiekosta tapahtumia
- illalliset joukkueen kanssa
- reilulla taspuolisella kohtelulla -> kaikki saman arvoisia ihmisinä
- avoimuudella
- osallistamalla pelaajia, ja antamalla heille mahdollisuuden vaikuttaa harjoitteluun

Toivoisitko lisäosaamista joukkuehengen parantamiseen? Millaisissa tilanteissa huomaat tarvitsevasi lisäosaamista?

- En osaa tähänkään eritellä mitä/missä tarvitsisin lisää osaamista. Jatkuvastihan täytyy itseään kehittää kaikilla osa-alueilla. Tähän mennessä olen saanut hyviä vinkkejä/malleja toisten valmentajien ja entisten ammattipelaajien kanssa keskustelemalla.

Onko sinulle muita toiveita tai ajatuksia aiheesta mentaalivalmennusta junioreille?

Kiitoksia ajastanne!

Jos sinulle herää lisäkysymyksiä opinnäytetyöstä, olethan yhteydessä minuun!

Rasmus Lindström, Puh: 050 3791789 Sähköposti: raipe90@icloud.com tai asmus.lindstrom@arcada.fi

Arcadan ammattikorkeakoulu, Liikunnan ohjaaja – opetusohjelma, opiskelija

Riitta Vienola, riitta.vienola@arcada.fi, ohjaava opettaja

Liite 3 työn tiivistelmä ruotsiksi



Mentalträning för unga – En mental tränings handbok för ett ishockeylag

Rasmus Lindström

Examensarbete
Idrott- och hälsopromotion
2015

INLEDNING

Mentalträning är en ung psykologisk inriktning inom idrotten. Först under de senaste decennierna har mentalträning blivit en del av vardagen i större idrottsföreningar (Horn, 2008, s.1).

Detta arbete undersöker kan man med hjälp av bättre mentalträning inom ett junior ishockey-lag hindra spelare för att sluta idrotten, motivera dem samt förbättra gruppdynamiken. Resultatet kommer att bli en mentaltränings handbok för ishockey-lagets tränare. Beställaren för arbetet är ett lag som heter KJT-Haukat. Det är frågan om B-juniorer, alltså 16-18 åriga spelare.

Det är viktigt att ungdomar hålls inom idrotten. Fysiskt aktivare barn och ungdomar klarar sig ofta också bättre i skolan. De har bättre koncentrationsförmåga och motoriska och kognitiva färdigheter (Eriksson, 2005. s.42).

SYFTE

Arbetets syfte är att skapa en mentaltränings handbok åt ishockeylagets tränare. Handbokens innehåll strävar efter att få svar på dessa forskningsfrågor:

Hur kan man med hjälp av mentalträning hindra drop-off fenomenet?

Hur kan tränaren med sitt beteende förbättra motivationen på sina spelaren?

Hur kan man förbättra gruppdynamiken men hjälp av mentalträning?

Innehållet på handboken består av litteratur inom mentalträning samt ett frågeformulär gjort till lagets tränare. Med hjälp av frågeformuläret kom det fram vad tränaren redan kan om mentalträning samt vad han vill lära sig.

MENTALTRÄNINGENS GRUNDER

Mentalträning är en sorts idrottspsykologi. Idrottspsykologin undersöker varför idrottarna beter sig på vissa sätt i vissa situationer. På det här sättet försöker idrottspsykologerna säkra en positiv och välbefinnande miljö. Mentalträningens viktigaste uppgift är att få bästa möjliga prestationsförmåga från idrottarna, också i de svåraste situationerna (Matikka, 2012. s. 23).

EN MENTALTRÄNARES EGENSKAPER

Enligt undersökningar på vad idrottaren kräver av en mental tränare har vissa viktiga egenskaper kommit fram. Mentaltränarna skall vara erfarna, professionella, goda lyssnare, flexibla och allmänt intresserade av idrottarens välmående (Ponnysamy och Grove, 2014. s.640).

Mentaltränaren skall också erbjuda lätt förståeliga och praktiska träningsmetoder, som idrottaren kan lätt använda t.ex. en tävlingssituation. Också ett långvarigt förhållande till idrottaren ansågs som en fördel (Ponnysamy och Grove, 2014. s.640).

OLIKA METODER FÖR MENTALTRÄNING

Det finns olika mentalträningssmetoder, fyra av dem presenteras i det här stycket. Avslappning, målsättning, självprat och imaginära övningar är de som presenteras närmare. Alla de här metoderna har som målsättning att förstärka idrottarens mentala färdigheter.

Mentala färdigheter är bra att börja i ungdomen. Trycket på idrottarna stiger med åldern och tiden, därför är det viktigt att vara mentalt färdig (Heino, 2000. s. 273).

Också fysiska färdigheter kan förbättras med t.ex. avslappningsövningarna. När man gör en avslappningsövning efter en match, träning eller tävling hjälper det idrottarens återhämtning. (Matikka och Roos-Salmi, 2012. s.182).

De här fyra metoderna har mycket gemensamt med varandra. Utan positiv attityd och högt självförtroende lyckas inte övningarna, speciellt självprat och imaginära övningar. Idrottaren måste kunna lita på sig själv och på att lyckas för att ha någon nytta av övningarna. Här har tränaren eller ledaren en stor roll i processen (Hardy, Jones och Gould, 1996).

Målsättningar, som också är en mentaltränings metod, skall vara sådana att idrottaren vet att han/hon kan nå dem. Målsättningarna skall ändå samtidigt vara tillräckligt krävande och svåra för idrottaren. Idrottaren måste då hela tiden kämpa fysiskt och psykiskt för att kunna uppnå målen. Idrottaren kan sätta sina mål tillsammans med sin tränare. Tränaren har ansvar om att idrottarens mål är realistiska och uppnåbara (Matikka och Roos-Salmi, 2012. s.138-139).

TRÄNING MED UNGA

Viktigaste för unga idrottare i åldern 12-20 år är motivation, kvalitet på träningen, rätt mängd träning samt att bli mogen som idrottare och människa. Tränarens uppgift är att ge förutsättningar för detta. I ungdomen måste den unga också specificera sig på en gren, i barn-åldern går det ännu att hålla på med många olika grenar. Fysiken börjar utvecklas med hjälp av träning. I den fysiska träningen med ungdomar skall tränaren uttrycka klart hur viktig den rätta tekniken är (Forsman och Lampinen 2008, s. 120-122).

En ungdom har mycket annat i sitt liv än idrott i tonåren. Skola, vänner och familj hör till en ungdoms vardag. Tränaren och föräldrar måste ta detta i beaktande de tillsammans med ungdomen sätter mål för idrotten. Det kan lätt bli mycket träningar och tävlingar för en ung idrottare, därför är det viktigt för speciellt föräldrarna att se till att ungdomen äter och vilar tillräckligt (Forsman och Lampinen 2008, s. 125).

GRUPPDYNAMIK

Att höra till en grupp kan erbjuda en viss trygghet, känsla av gemenskap och tillhörighet samt känsla av sammanhang åt gruppens anhängare (Karila, Alasuutari, Hännikäinen, Nummenmaa och Rasku-Puttonen 2006, s.9).

Från idrottens synvinkel är det viktigt att föreningar och klubbar kan erbjuda en trygg och inspirerande miljö för idrottarna. Tränaren eller ledaren har en viktig roll i att skapa denna miljö. Tränaren har möjlighet i den vardagliga träningen att påverka idrottarens psykiska och fysiska välfärd. När tränaren försöker skapa en positiv atmosfär i sitt lag, påverkar detta inte på målen som uppsats i laget. Tränaren kan också genom positiva handlingar och feedback skapa en auktoritär position åt sig själv i laget (Rovio, Salmi ja Lintunen 2009, s.14-16).

DROP OFF FENOMENET

Många ungdomar minskar eller slutar helt och hållet med idrotten i tonåren. En stor del av ungdomarna uppfyller inte rekommendationerna för fysisk aktivitet. Dator- och Tv-spel har tagit tidsmässigt en stor klyfta från de ungas vardag. Istället för att springa, leka eller spela utomhus föredrar många att spela spel inomhus (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg och Kokko, 2013. s.12).

Största förändringen i ungdomars fysiska levnadsvanor förekommer mellan lågstadiet och högstadiet. Hos flickor t.o.m. mera än hos pojkar. Enligt undersökningar av statens idrottsråd (2013), är det 54 % av 12-åringar pojkar och 43 % av flickorna som idrottar i en idrottsklubb. Hos 18-åringar är siffran endast 16 % (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg och Kokko, 2013. s.34).

Det kan finnas mycket olika orsaker varför en ungdom vill sluta att idrotta, orsaker kan t.ex. vara brist på motivation, för höga förväntningar från både tränare och föräldrar, brist på fritid, konflikter med tränare, ensidig träning, stress och missnöjdhet till rollen i laget (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg och Kokko, 2013. 2013. s.34).

Det viktigaste föreningar och klubbar kan göra för att hindra drop-off fenomenet är att fundera hur man arbetar med ungdomar. Föreningarna skall försöka ta hand om sina idrottare och säkra deras välfärd inom idrotten. Fysiska aktiviteten som görs i tonåren är grunden till fysiska aktiviteten i vuxenåldern. Därför är det viktigt att föreningarna satsar på tonåringarna i en större grad (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg och Kokko, 2013. s.42).

FUNKTIONELLT EXAMENSARBETE OCH PROCESSBESKRIVNING

I ett funktionellt examensarbete kombineras funktionalitet, teori, forskning och skrivning av rapport. Resultatet på ett funktionellt examensarbete kan vara en bok, häfte, guide, cd, evenemang, hemsida eller en utställning. Det är även viktigt att hitta en passlig beställare till sitt arbete. Detta kan öppna arbetsmöjligheter åt skribenten (Vilkka och Airaksinen, 2003, s. 9-10).

Det funktionella examensarbetet är alltid två-delat. Det består av rapporten och resultatet. I det här fallet är rapporten en mentaltränings handbok.

Att skriva examensarbete är en mångfaldig process. Det lönar sig att påbörja skrivningen i början av processen. För att hålla strukturen klarare och inte gå vilse i alla sina tankar och idéer, kan en examensarbets-dagbok vara till hjälp. Där kan man skriva ner sina idéer som kommer under processen och senare gå tillbaka till dem i renskrivningsfasen. (Vilkka och Airaksinen, 2004. s.82-83).

RESULTAT

Den här processen bestod av fyra faser; idé fasen, engagemang, förverkligande och skrivande. Följande bild demonstrerar närmare processen olika skeden.

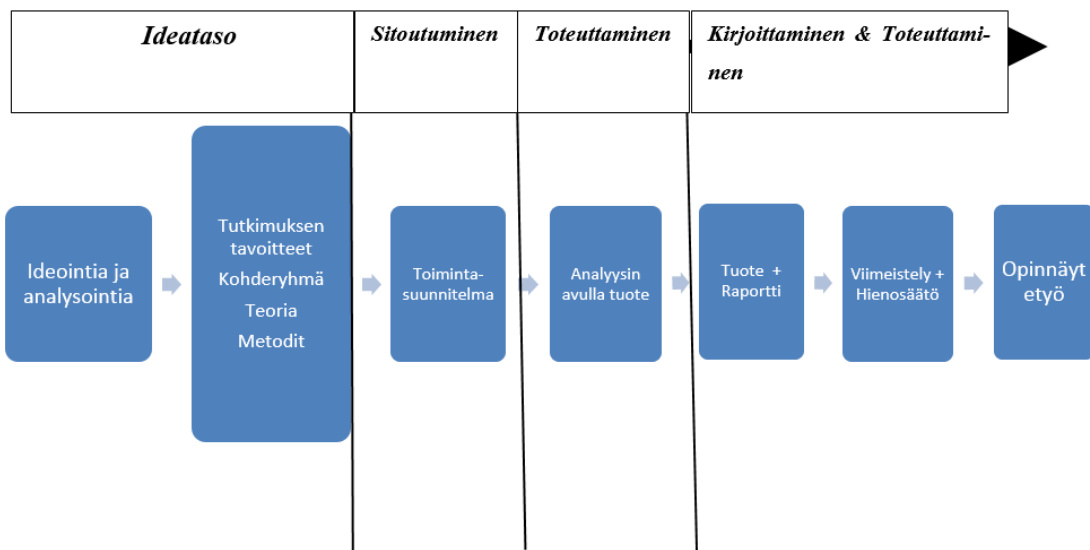


Bild 1 Processbeskrivning (Vilkka och Airaksinen, 2004, s.57, modifierad)

I processbeskrivningen motiveras de val man gjort i resultatet och rapporten med hjälp av källor. Alla de val som gjorts i mentaltränings handboken är motiverade varför de är i handboken med hjälp av källorna.

Resultatet på detta arbete blev en mentaltränings handbok. Handboken hittas bifogad från examenarbetet. Handboken är på finska för att den kommer till en finskspråkig tränare.

DISKUSSION

I diskussionsdelen diskuteras om arbetets syfte är uppnått. Syftet var att skapa mentaltränings handboken åt ishockeylagets tränare och svara på dessa forskningsfrågor:

Hur kan man med hjälp av mentalträning hindra drop-off fenomenet?

Hur kan tränaren med sitt beteende förbättra motivationen på sina spelaren?

Hur kan man förbättra gruppdynamiken men hjälp av mentalträning?

Med hjälp av teorin bakom detta ämne samt frågeformuläret till tränaren blev handboken enligt syftet. Den svarar också på forskningsfrågorna genom övningarna riktade på drop-off fenomenet, motivation och gruppdynamiken. Om handboken fungerar i praktiken vet man inte ännu. Tränaren måste använda den med sitt lag minst en halv säsong för att veta om den har någon påverkan på spelarnas mentala färdigheter.

I en del stycken, t.ex. drop-off fenomenet, kunde skribenten ha använt mera källor. Källor som kunde användas var inte tillgängliga eller o relevanta för arbetet. Mera källor i detta stycke kunde ha ökat reliabiliteten på övningarna i förebyggandet av drop-off fenomenet. I det här stycket användes undersökningar från statens idrottsråd (2013).

I de andra delarna av resultatet är uppbyggnaden av källor annorlunda. Det fanns mera tillgängliga källor kring ämnena mentalträning, gruppdynamik och motivation. Hardy, Jones och Gould (1996), Heino (2000) och Matikka ja Roos-Salmi (2000) var de centralaste källorna i mentaltränings teknikerna. Lampinen ja Forsman (2008), Miettinen (1999) och Hardy, Jones ja Gould (1996) i motivationsdelen. Rovio, Lintunen och Salmi (2009) samt Karila, Alasuutari, Hännikäinen, Nummenmaa ja Rasku-Puttonen (2006) i gruppdynamiken.

Man kunde mera göra jämförelser mellan de olika källorna istället för att diskutera endast med en. Detta ökar reliabiliteten avsevärt i de här styckena.

LÄHTEET

Aira Tuula, Kannas Lasse, Tynjälä Jorma, Villberg Jari & Kokko Sami, 2013 *Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta?* Liikuntaneuvosto.fi. Saatavissa: <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf>

Haettu: 1.6.2014

Aira Tuula, Kannas Lasse, Tynjälä Jorma, Villberg Jari, Kokko Sami, 2013 *Hiipuva Liikunta nuoruusiässä- Drop- off ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimus (HBSC- Study aineistolla 1986-2010)* jyu.fi, s.95
Saatavis-

sa: https://www.jyu.fi/sport/laitokset/tutkimusyksikot/tetk/julkaisusarja/dropoff_julkaisu

Haettu: 26.3.2015

Ericsson Ingegerd, 2005 *Rör dig-Lär dig, Motorik och Inläarning*. S.190. SISU Idrottsböcker

Forsman Hannele & Lampinen Kyösti, 2008 *Laatua käytännön valmentamiseen-oleellisen oivaltaminen tärkeää*. VK-kustannus OY, s.450

Hassmén Nathalie & Hassmén Peter, 2008 *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Sisu Idrottsböcker, Malmo, Sverige. s. 416

Hardy Lew, Jones Graham, Gould Daniel, 1996 *Understanding psychological preparation for sport- Theory and practice of elite Performers*. s. 346 British Library Cataloguing in Publication Data

Heino Seppo, 2000 *Valmentautumisen Psykologia- Iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin!* s. 327. VK-kustannus OY

Horn Thelma , 2008 *Advances in sport psychology- third edition*. s.499. Human kinetics. Edwards brothers.

Jacobsen Dag Ingvar, 2007 *Förståelse, beskrivning och förklaring-Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. s. 316. Studentlitteratur, Narayana Press.

Karila, K., Alasuutari M., Hännikäinen, M., Nummenmaa, A. R ja Rasku Puttonen, H. *Kasvatusvuorovaikutus*, 2006, s. 223. Gummerus kirjapaino OY

Kaski Satu, 2006 *Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu urheilussa*. s.247. Edita Prima Oy

kjthockey.fi, 2014. KJT Toiminta ajatus. Saatavissa: <http://www.kjthockey.fi/62> Haettu: 25.1.2015

Kokko Sami, Hämylä Riikka, 2015 *Valtion liikuntaneuvosto-Lasten ja nuorten liikunta-käyttäytyminen Suomessa*, Liitu-tutkimuksen tuloksia. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2015:2. S. 140

Kouvo Antti & Räsänen Pekka, 2003 *Sosiaalinen pääoma, elämäntilanne ja sosiodemografiset tekijät – käyttökelpoisia elämänlaadun ja hyvinvoinnin jäsennysperusteita?* s.38
Saatavissa: http://www.sosiaalipoliittinenyhdistys.fi/janus/0105/1_05_Kouvo_etal.pdf
Haettu: 1.12.2014

Lapin yliopisto, 2009 *Hyvä tieteellinen käytäntö*

Lapin yliopiston tutkimuseettiset toimintaohjeet, Saatavissa:
<http://www.ulapland.fi/loader.aspx?id=de77b79f5e504198879c4e896dfeec0d>, Haettu:
6.3.2015.

Lund Sakari, 2014 *Psyykkinen valmentaja kertoo: Näiden asioiden kanssa teen töitä liigajoukkueessa.* Yle.fi. Yle urheilu. Saatavissa:
http://yle.fi/urheilu/psyykkinen_valmentaja_kertoo_naiden_asioiden_kanssa_teen_toita_liigajoukkueessa/7507494 Haettu: 6.10.2014

Matikka Leena & Roos-Salmi Martina, 2012 *Urheilupsykologian perusteet.* s. 363, Liikuntatieteellinen seura RY, Tammerprint OY 2012

Miettinen Pauli, 1999 *Liikkuva lapsi ja nuori.* s.384. VK-kustannus OY

Mäenpää Pasi & Hakkarainen Harri, 2013. *Harjoittele ja liiku*. Saatavissa: <http://www.sport.fi/lasten-ja-nuorten-urheilu/kasva-urheilijaksi/harjoittele-ja-liiku> Haettu: 27.10.2014

Naylor Adam, 2006 *The coach dilemma- Balancing playing to win and player development*. s. 48. Journal of education.

Olpin Michael & Hesson Margie, 2013. *Stress management for life- A research-based, experimental approach*.s.382. Wadsworth Cengage learning.

Ponnysamy Vellapondian & Grove Robert J, 2014 *Sport Psychology Service Provision: Preferences for consultant characteristics and mode of delivery among Elite Malaysian athletes*. s. 644. Journal of Sports Science and Medicine.

Rovio Esa, Lintunen Taru & Salmi Olli, 2009 *Ryhmäilmiöt liikunnassa* s.338. Liikunta-tieteellinen Seuran julkaisu nro 163. Esa print Oy, Tampere.

Tiikkaja, Jukka, 2012 *Tiikkaja: "Pelaajapolku auttaa kehittymään huippukiekkoilijaksi"* Saatavissa: <http://www.leijonat.fi/uutiset/tuoreimmat/item/6034-tiikkaja-pelaajapolku-auttaa-kehittym%C3%A4%C3%A4n-huippukiekkoilijaksi.html> Haettu: 30.1.2015

Vilka Hanna & Airaksinen Tiina, 2003 *Toiminnallinen opinnäytetyö*. S.168. Gummerus Kirjapaino OY.

Vilkka Hanna & Airaksinen Tiina, 2004 *Toiminnallisen opinnäytetyön – Ohjaajan käsikirja*. S.119 Kustannusyhtiö Tammi.

Wrisberg Craig A., Simpson Duncan, Loberg Lauren , Withycombe Jenny L & Reed Ann 2009 *NCAA-I Athletes Receptivity to mental skills training by sport Psychology consultants*. s. 486. The Sport Psychologist.